

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №77

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

**Предметная область**  
**«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 5-9 классов</i>	2
2.	<i>Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 5-9 классов</i>	62

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от  
04.06.2019 г. № 01-10-95/3

**Рабочая программа предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:

Зиновьева Ольга Николаевна,  
учитель физической культуры  
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

г. Иркутск  
2019 г.

### Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

– физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

– формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

– понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

– развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

– установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	102	102

Для учащихся структурного подразделения школы уроки плавания в связи с отсутствием бассейна заменены на преподавание гимнастики, легкой атлетики, а в сетевых классах - на ритмику.

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>1</sup>:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.2.8.1.1.1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура	5-7	Издательство "Просвещение"
1.1.2.8.1.1.2	Лях В.И.	Физическая культура	8-9	Издательство "Просвещение"

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Общие предметные результаты освоения программы

<sup>1</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

В результате изучения предмета у учащихся будет сформировано понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Произойдет овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Учащиеся приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Произойдет:

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

– овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

– расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

– владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## 5 класс

### Личностные результаты

– российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).

– осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

– интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### Метапредметные результаты

#### РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Ученик научится

– уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

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

– подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

– выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

– выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.

## Предметные результаты

### Знания о физической культуре

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

*Ученик получит возможность научиться:*

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

### Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

## **6 класс**

### **Личностные результаты**

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

–

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

Ученик научится

- Умение самостоятельно определять цели обучения,
- ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,
- самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)

### Предметные результаты

#### Знания о физической культуре

Ученик научится:

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



- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

*Ученик получит возможность научиться:*

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) активности**

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

#### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **7 класс**

#### **Личностные результаты**

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

##### **Ученик научится**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- злагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления;
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

#### Предметные результаты

##### Знания о физической культуре

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) активности**

Ученик научится:

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

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

*Ученик получит возможность научиться:*

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

#### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

– выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
– выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

*Ученик получит возможность научиться:*

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.  
– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

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

## **8 класс**

### **Личностные результаты**

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

– усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

– воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

– готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

– участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

– владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

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

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

– ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

– формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

– обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

– определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- злагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществлять причинно-следственный анализ.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

## Предметные результаты

Учащиеся научатся:

Объяснять:

– роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

– роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

– индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

– особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

– особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

– особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

– особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

– личной гигиены и закаливания организма;

– организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

– культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

– профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Учащиеся получают возможность научиться:

Проводить:

– самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

– контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

– приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

– занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

– индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

– планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

– уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- *эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;*
- *дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.*

## 9 класс

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
  - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;



– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Метапредметные результаты

#### РЕГУЛЯТИВНЫЕ

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

– анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;  
– идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  
– выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

– ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

– формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

– обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

– определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

– определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

– выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

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

– подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

– выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

– выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

– объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.

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

– злагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

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

– объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);

- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

### Предметные результаты

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технику-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся 5-9 классов**

Тест	Класс	Уровень					
		для мальчиков			для девочек		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с	5	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
	6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
	7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
	8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	9	8,9	8,5-8,1	7,9	9,8	9,2-8,8	8,5
Прыжок в длину с места, м	5	140	160-180	195	130	150-175	185
	6	145	165-180	200	135	155-175	190
	7	150	170-190	205	140	160-180	200
	8	160	180-195	210	145	160-180	200
	9	175	190-205	220	155	165-185	205
6-ти минутный бег, м	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
	6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	8	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Наклон вперед из положения сидя, см	5	2	6-8	10	4	8-10	15
	6	2	6-8	10	5	9-11	16
	7	2	5-7	9	6	10-12	18
	8	3	7-9	11	7	12-14	20
	9	4	8-10	12	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина), раз	5	1	4-5	6	4	10-14	19
	6	1	4-6	7	4	11-15	20
	7	1	5-6	8	5	12-15	19
	8	2	6-7	9	5	13-15	17
	9	3	7-8	10	5	12-13	16

**Содержание учебного предмета**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Легкая атлетика. Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость  
 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.  
 Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.  
 Плавание

### Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.	Бег на результат на 1200м.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении	1

	по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Индивидуальная техника защиты.	1
24.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
30.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
32.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках плавания. Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
37.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
38.	Проплывание отрезков 25-50м по 2-браз. Игры и развлечения на воде.	1
39.	Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
40.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
41.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
42.	Координационные упражнения на суше. Проплывание отрезков 100-150м по 3-4раза.	1
43.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
44.	Игры и развлечения на воде.	1
45.	Свободное плавание.	1
46.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
47.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
48.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1

49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
54.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
57.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
60.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
66.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
68.	ОРУ с гим.палкой. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
69.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в висе, (д)- подтягивание из виса лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
70.	Круговая тренировка по три подхода.	1
71.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
72.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
73.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
74.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
75.	Круговая тренировка по три подхода.	1
76.	Броски набивного мяча.	1
77.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
78.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
79.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
80.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
81.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1



	вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	
82.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
84.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
85.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
86.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
87.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
88.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
89.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
90.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
91.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
95.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
96.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
99.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Кросс до 15мин	1
102.	Бег на результат на 1200м.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 5 класс (структурное подразделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на	1

	дальность.	
9.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.	Бег на результат на 1200м.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Индивидуальная техника защиты.	1
24.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
30.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
32.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
36.	Инструктаж Т/Б на уроках мини-футбола Подвижные игры с футбольным мячом	1
37.	Обучение ведению мяча и ударов по мячу ОРУ	1
38.	Обучение ведению мяча с изменением направления и ударов по мячу ОРУ	1
39.	Совершенствование ведения мяча по прямой ОРУ	1

40.	Совершенствование ударов по мячу ОФП	1
41.	Обучение и совершенствование техники обманных движений	1
42.	СФП игра по упрощенным правилам футбола	1
43.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей ногой	1
44.	Обучение и совершенствование технике отбора мяча	1
45.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча в игру	1
46.	ОФП подвижные игры с элементами футбола	1
47.	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободные позиции	1
48.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча ОФП	1
49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
54.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
57.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
60.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
66.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
68.	ОРУ с гим.палкой. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
69.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в виси, (д)- подтягивание из виса лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
70.	Круговая тренировка по три подхода.	1
71.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
72.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1

73.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
74.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
75.	Круговая тренировка по три подхода.	1
76.	Броски набивного мяча.	1
77.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
78.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
79.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
80.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
81.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
82.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
84.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
85.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
86.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
87.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
88.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
89.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
90.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
91.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
95.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
96.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
99.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Кросс до 15мин	1
102.	Бег на результат на 1200м.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

**5 класс (структурное подразделение, сетевые классы)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Хореография как один из методов физического воспитания	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Музыка, движение.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Координация движений с музыкальным сопровождением	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Темпоритм движений, скорость.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.	Ведение счета. Музыкальная раскладка движений	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Ритм в движениях и упражнениях.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
21.	Характер музыки. Отражение в движениях разнообразных оттенков.	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Контрольный урок. Такт за такт. Начало и окончание упражнений.	1
24.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Основные характеристики различных видов тренировочных упражнений.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Гимнастика. Структура, компоненты и содержание комплекса.	1
30.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1

32.	Ритмическая гимнастика с дыхательными упражнениями	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Ритмическая гимнастика с дыхательными упражнениями	1
36.	Инструктаж Т/Б на уроках мини-футбола Подвижные игры с футбольным мячом	1
37.	Обучение ведению мяча и ударов по мячу ОРУ	1
38.	Ритмическая гимнастика.	1
39.	Совершенствование ведения мяча по прямой ОРУ	1
40.	Совершенствование ударов по мячу ОФП	1
41.	Тренировочные упражнения на координацию.	1
42.	СФП игра по упрощенным правилам футбола	1
43.	Обучение и совершенствование техникой ведения мяча ведущей и не ведущей ногой	1
44.	Ритмическая гимнастика.	1
45.	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча в игру	1
46.	ОФП подвижные игры с элементами футбола	1
47.	Контрольный урок.	1
48.	Обучение и совершенствование техники игры без мяча ОФП	1
49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Ритмическая гимнастика.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53.	Элементы классического танца. Культура исполнения движений.	1
54.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Позиции рук и ног. Их использование в разминке	1
57.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Разучивание различных танцевальных элементов, танцевальные шаги в разных темпах.	1
60.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Освоение движений в связках и в танцевальных комбинациях.	1
63.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	1
66.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1

68.	Разучивание танцевальных связок и этюдов в предлагаемом жанре.	1
69.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в висе, (д)- подтягивание из виса лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
70.	Круговая тренировка по три подхода.	1
71.	Освоение движений в связках.	1
72.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
73.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
74.	Освоение движений в танцевальных комбинациях.	1
75.	Круговая тренировка по три подхода.	1
76.	Броски набивного мяча.	1
77.	Контрольный урок.	1
78.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
79.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
80.	Разучивание элементов современной хореографии	1
81.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
82.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
83.	Разучивание танцевальных связок и этюдов в жанре современной хореографии.	1
84.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
85.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
86.	Движения в жанре современной хореографии.	1
87.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
88.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
89.	Движения в жанре современной хореографии.	1
90.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
91.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
92.	Связки, комбинации в жанре современной хореографии.	1
93.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
95.	Связки, комбинации в жанре современной хореографии.	1
96.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Клубный танец. Движения основного характера разучивание	1
99.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Клубный танец. Движения основного характера разучивание	1
102.	Бег на результат на 1200м.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.	Бег на результат на 1200м.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Индивидуальная техника защиты.	1
24.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков	1



	«отдай мяч и выйди».	
30.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
32.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках плавания. Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
37.	Обучение специальным плавательным упражнениям для изучения кроля на груди, на спине, брасса	1
38.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
39.	Проплывание отрезков 25-50м по 2-браз. Игры и развлечения на воде.	1
40.	Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
41.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
42.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
43.	Координационные упражнения на суше. Проплывание отрезков 100-150м по 3-4раза.	1
44.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
45.	Игры и развлечения на воде.	1
46.	Свободное плавание.	1
47.	Проплывание отрезков 500 м.	1
48.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
54.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
57.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
60.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1

61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
66.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
68.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в висе, (д)- подтягивание из вися лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
69.	Круговая тренировка по три подхода.	1
70.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
71.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
72.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
73.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
74.	Круговая тренировка по три подхода.	1
75.	Броски набивного мяча.	1
76.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
77.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
78.	Исправление нормативов.	1
79.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
80.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
81.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
83.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
84.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
85.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
86.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
87.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
88.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
89.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
90.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
91.	Бег 1200 метров. Исправление нормативов	1
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на	1

	дальность.	
95.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
96.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
99.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Кросс до 15мин	1
102.	Бег на результат на 1200м.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 6 класс (структурное подразделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.	Бег на результат на 1200м.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на	1

	месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	
21.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Индивидуальная техника защиты.	1
24.	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
30.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
32.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках мини-футбола ОРУ эстафеты с футбольным мячом	1
37.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении ОРУ	1
38.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча по средствам согласных действий игроков	1
39.	Обучение и совершенствование техники выполнения стартовых футбольных положений	1
40.	Обучение и совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками ОРУ	1
41.	Обучение тактических действий в звоните ОФП	1
42.	Обучение технике быстрого прорыва в мини-футболе ОФП	1
43.	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения	1
44.	Обучение и совершенствование техники персональной защиты СФП	1
45.	Обучение и совершенствование техники комбинационной защиты	1
46.	ОРУ подвижные игры с элементами мини-футбола	1
47.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	1
48.	ОРУ игра в мини-футбол	1
49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
51.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1

53.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
54.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
57.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
60.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
66.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
68.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в висе, (д)- подтягивание из виса лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
69.	Круговая тренировка по три подхода.	1
70.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
71.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
72.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
73.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
74.	Круговая тренировка по три подхода.	1
75.	Броски набивного мяча.	1
76.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
77.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
78.	Исправление нормативов.	1
79.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
80.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
81.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
83.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
84.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча	1

	партнером.	
85.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
86.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
87.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
88.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
89.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
90.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
91.	Бег 1200 метров. Исправление нормативов	1
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин.	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
95.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
96.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
99.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Кросс до 15мин	1
102.	Бег на результат на 1200м.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 6 класс (структурное подразделение, сетевые классы)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках Л/ат. Высокий старт от 15 до 30м.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
3.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка движение	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 10-12мин.	1
5.	Бег на 1200м. Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6.	Синхронность и координация движений	1
7.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
9.	Настроение в музыке. Характер исполнения движений.	1
10.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
11.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
12.	Ритмические упражнения.	1
13.	Кросс до 15мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
14.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,	1

	способа перемещения.	
15.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбол. Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
18.	Построение и перестроение в движениях.	1
19.	Стойки, перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
21.	Гимнастика. Упражнение для осанки	1
22.	Обще развивающие упражнения плечевого, локтевого суставов.	1
23.	Индивидуальная техника защиты.	1
24.	Ритмическая гимнастика с дыханием. Контрольный урок.	1
25.	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
27.	Основные характеристики различных видов гимнастики.	1
28.	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
29.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
30.	Гимнастика.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1
32.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
33.	Ритмическая гимнастика.	1
34.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
36.	Ритмическая гимнастика с дыхательными упражнениями	1
37.	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении ОРУ	1
38.	Обучение и совершенствование техники отбора мяча по средствам согласных действий игроков	1
39.	Пластическая гимнастика.	1
40.	Обучение и совершенствование техники взаимодействия вратаря с полевыми игроками ОРУ	1
41.	Обучение тактических действий в звоните ОФП	1
42.	Гимнастические упражнения.	1
43.	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения	1
44.	Обучение и совершенствование техники персональной защиты СФП	1
45.	Пластическая гимнастика.	1
46.	ОРУ подвижные игры с элементами мини-футбола	1
47.	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	1
48.	Контрольный урок.	1
49.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
50.	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1
51.	Ритмическая гимнастика.	1

52.	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
53.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
54.	Тренировочные упражнения на координацию.	1
55.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
56.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
57.	Элементы классического танца.	1
58.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
60.	Культура исполнения движений. Классический танец.	1
61.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
63.	Позиции рук и ног. Использование движений.	1
64.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
65.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
66.	Разучивание танцевальных элементов. Шаги в разных темпах	1
67.	Инструктаж по Т /Б на уроках гимнастике. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
68.	Совершенствование висов (м)- подтягивание в висе, (д)- подтягивание из виса лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см).	1
69.	Движение в связках и танцевальных комбинациях	1
70.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
71.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
72.	Движение в связках и танцевальных комбинациях	1
73.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-110см). Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
74.	Круговая тренировка по три подхода.	1
75.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре.	1
76.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
77.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
78.	Контрольный урок	1
79.	Эстафеты. Круговая тренировка.	1
80.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки	1
81.	Композиции в парах.	1
82.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1
83.	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1
84.	Движение в связках и танцевальных комбинациях	1
85.	Обучение тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
86.	Высокий старт от 15 до 30м.	1



87.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре	1
88.	Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м.	1
89.	Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.	1
90.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре	1
91.	Бег 1200 метров. Исправление нормативов	1
92.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
93.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре	1
94.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
95.	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
96.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре	1
97.	Метание теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
98.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1
99.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
101.	Кросс до 15мин	1
102.	Контрольный урок. Композиции в парах	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	I четверть. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1
3.	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1
4.	Спринтерский бег	1
5.	Техника метания мяча на дальность.	1
6.	Тестирование метание мяча на дальность	1
7.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
8.	Техника прыжков в длину с разбега "прогнувшись"	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12.	Тестирование бега на 1000 метров.	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
14.	Броски малого мяча на точность.	1
15.	Вводный урок. Т/Б на уроках плавания. Подготовительные упражнения для освоения с водой	1
16.	Броски малого мяча на точность.	1
17.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1
18.	Скольжение на груди и на спине с последующим включение рук.	1
19.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
20.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1

21.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем на груди.	1
22.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
23.	Техника ведения мяча ногами.	1
24.	Движение ногами с досточкой в руках при плавании кролем на груди.	1
25.	Техника передач мяча ногами.	1
26.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
27.	Упражнения на задержку дыхания.	1
28.	II четверть. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1
29.	Прыжки в высоту, акробатические комбинации.	1
30.	Скольжение на груди, прямые руки впереди.	1
31.	Висы. Строевые упражнения.	1
32.	Висы. Строевые упражнения.	1
33.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
34.	Опорный прыжок.	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
36.	Кроль на груди по элементам и полной координации.	1
37.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
38.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), Прыжок способом «ноги врозь» (д).	1
39.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку.	1
40.	Акробатика	1
41.	Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке	1
42.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
43.	Длинный кувырок через препятствие (юноши), кувырки, перекаты (девушки).	1
44.	Строевые упражнения .Полный шаг!», «Полшага!» Общеразвивающие упражнения в парах. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс акробатических упражнений.	1
45.	Движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски	1
46.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
47.	Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
48.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем на груди	1
49.	III четверть. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр – баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
50.	Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов и стоек	1
51.	Согласование рук и ног при плавании кроль на спине	1
52.	Освоение ловли и передач мяча	1
53.	Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов и стоек.	1
54.	Согласование рук и ног при плавании кроль на спине.	1
55.	Освоение ловли и передач мяча	1
56.	Овладение техникой бросков мяча.	1
57.	Проплывание кролем на груди 25 метров на результат.	1

58.	Освоение техники ведения мяча.	1
59.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	1
60.	Обучение прыжку с бортика. Старты, повороты, ныряния ногами и головой	1
61.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1
62.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
63.	Свободное плавание вдоль бортика. 150 м. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Плавание техникой кроль на спине.	1
64.	Техника плавания способом кроль на спине (зачет).	1
65.	Ведение мяча в баскетболе, передача мяча, броски в кольцо, перехват мяча.	1
66.	Совершенствование техники плавания способом брасс, движение руками и ногами	1
67.	Броски по кольцу после ведения, с изменением позиций.	1
68.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
69.	Плавание техникой способом брасс	1
70.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча от груди двумя руками в парах.	1
71.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	1
72.	Положение тела при бросе на груди.	1
73.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча от груди двумя руками в парах.	1
74.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
75.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
76.	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
77.	Исправление нормативов.	1
78.	IV четверть. Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", и "из-за головы"	1
79.	Плавание кролем на спине с полной координацией.	1
80.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
81.	Тестирование вися на время.	1
82.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
83.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
84.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
85.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом.	1
86.	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
87.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
88.	Чередование бега и ходьбы.	1
89.	Движение руками брассом с выходом в воду - сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	1
90.	Тестирование метания мешочка.	1
91.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
92.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
93.	Чередование бега и ходьбы.	1

94.	Равномерный бег 5 мин.	1
95.	Равномерный бег 6 мин.	1
96.	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения.	1
97.	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
98.	Равномерный бег 8 мин.	1
99.	Старты с различных положений.	1
100.	Бег на результат 60м.	1
101.	Бросок набивного мяча.	1
102.	Исправление нормативов.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 7 класс (структурное подразделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Организационно-методические требования на уроках Т/Б физической культуры.	1
2.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м.	1
3.	Тестирование бега на 60 м и 300 м.	1
4.	Спринтерский бег	1
5.	Техника метания мяча на дальность.	1
6.	Тестирование метание мяча на дальность	1
7.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
8.	Техника прыжков длину с разбега "прогнувшись"	1
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12.	Тестирование бега на 1000 метров.	1
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
14.	Броски малого мяча на точность.	1
15.	Техника метания малого мяча на дальность	1
16.	Броски малого мяча на точность.	1
17.	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1
18.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание	1
19.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
20.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий ОРУ.	1
21.	Специальные беговые упражнения ОРУ	1
22.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Сдача норматива	1
23.	Техника ведения мяча ногами.	1
24.	Совершенствование техники ведения мяча Учебная игра	1
25.	Совершенствование Технике передаче мяча ногами. ОРУ	1
26.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
27.	Совершенствование ударов по мячу ОФП	1
28.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1
29.	Обучение Прыжки в высоту, акробатические комбинации.	1
30.	Совершенствование прыжка в высоту ОРУ	1
31.	Обучение Висы. Строевые упражнения.	1
32.	Совершенствование Висы. Строевые упражнения. Ору с предметами	1

33.	ОРУ с предметами Упражнения на развития координации	1
34.	Опорный прыжок. ОРУ с предметами	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ с предметами	1
36.	Строевые упражнения дробление и сведение	1
37.	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по два по четыре	1
38.	Опорный прыжок	1
39.	Гимнастика с элементами акробатики, ОРУ	1
40.	Обучение прыжкам способом «ноги врозь»	1
41.	Совершенствование прыжка способом «ноги врозь»	1
42.	Акробатика ОРУ с предметами	1
43.	Соединение элементов акробатики. Лазанье по гимнастической скамейк	1
44.	Подводящие упражнения для кувырка через препятствия ОРУ с предметами	1
45.	Длинный кувырок через препятствие (юноши),	1
46.	кувырки, перекаты (девушки). ОРУ	1
47.	Строевые упражнения .«Полный шаг!», «Полшага!»	1
48.	Общеразвивающие упражнения в парах..	1
49.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплек акробатических упражнений.	1
50.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1
51.	Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
52.	Совершенствование кувырков и стойки на лопатках	1
53.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх – баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1
54.	Овладение техникой передвижений, остановок поворотов и стоек	1
55.	Совершенствование технике остоновок поворотов и стоек	1
56.	Освоение и совершенствование ловли и передач мяча	1
57.	Учебная игра ОРУ	1
58.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам СФП	1
59.	совершенствование ловли и передач мяча ОФП	1
60.	Овладение техникой бросков мяча в парах .	1
61.	Овладение техникой бросков мяча в корзину	1
62.	Освоение техники ведения мяча с изменением направления .	1
63.	Передвижения игрока. Повороты с мячом..Развитие координационных способностей.	1
64.	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди	1
65.	Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1
66.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
67.	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо ОРУ	1
68.	Совершенствование техники трез очкового броска ОРУ	1
69.	Ведение мяча в баскетболе, передача мяча,	1
70.	Совершенствование броски в кольцо, перехват мяча.	1
71.	Броски по кольцу после ведения, с изменением позиций.	1
72.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола ОФП	1
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча от груди двумя руками в парах.	1
75.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	1
76.	Совершенствование Бросок мяча двумя руками от головы с места с	1

	сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1	
77.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча от груди двумя руками в парах.	1
78.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
79.	Учебная игра в баскетбол ОРУ	1
80.	Развитие координационных способностей по средствам упражнений . Учебная игра.	1
81.	Исправление нормативов.	1
82.	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", и "из-за головы"	1
83.	.Подводящие упражнения к броску набивного мяча	1
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
85.	Тестирование броска набивного мяча	1
86.	Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места	1
87.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
88.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
89.	.Легкоатлетические эстафеты специальные беговые упражнения	1
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1
91.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
92.	Чередование бега и ходьбы.	1
93.	Совершенствование спортивной ходьбы	1
94.	Тестирование метания мешочка.	1
95.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
96.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
97.	Чередование бега и ходьбы.	1
98.	Равномерный бег 5 мин.	1
99.	Равномерный бег 6 мин.	1
100.	Бег в медленном темпе до 800 м. Эстафетный бег. Строевые упражнения.	1
101.	Обучение передачи эстафетной палочки.	1
102.	Исправление нормативов.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/атлетике. Низкий старт.	1
2.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
3.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
4.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
5.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
6.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
7.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
8.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1

10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
11.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
13.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
14.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
15.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, в круге).	1
18.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении без сопротивления защитника	1
20.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
22.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
24.	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
26.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
27.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
28.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
30.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача	1
33.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам	1

	баскетбола.	
34.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках плавания. Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
37.	Проплывание отрезков свободным стилем	1
38.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
39.	Проплывание отрезков 25-50м по 2-браз. Игры и развлечения на воде.	1
40.	Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
41.	Игры на воде	1
42.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
43.	Координационные упражнения на суше. Проплывание отрезков 100-150м по 3-4раза.	1
44.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
45.	Свободное плавание.	1
46.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
47.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
48.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
49.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
50.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
51.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
52.	Проплывание отрезков 100-150м по 3-4раза. Игры на воде.	1
53.	Проплывание до 400м.	1
54.	Исправление нормативов.	1
55.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения).	1
57.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
58.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча.	1
60.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
61.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
62.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1



64.	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
65.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
66.	Двусторонние игры длительностью от 12сек. до 20мин. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
67.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
68.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
69.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
70.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
71.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
72.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
73.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
74.	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
75.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с предметами.	1
76.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
77.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
78.	Исправление нормативов	1
79.	Простые связки. ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
80.	Простые связки. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
81.	Акробатическая комбинация.	1
82.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
83.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
84.	Зачет акробатической комбинации.	1
85.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
86.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
87.	Низкий старт до 70м.	1
88.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1

89.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
90.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
91.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
92.	Метание теннисного мяча на дальность. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
93.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
94.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
95.	Исправление нормативов	1
96.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
97.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
99.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
100.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
101.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
102.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 8 класс (структурное подразделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/атлетике. Низкий старт.	1
2.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
3.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
4.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
5.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
6.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
7.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
8.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
11.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
13.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1

14.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
15.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, в круге).	1
18.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении без сопротивления защитника	1
20.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
22.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
24.	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
26.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
27.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
28.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
30.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача	1
33.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
34.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках Спортивный игры мини-футбол игра в мини-футбол	1
37.	Совершенствование техники передвижения и владения мячом остановка мяча	1

38.	Передвижение спиной повороты удары по мячу	1
39.	Совершенствование Удары по мячу внутренней частью стопы ведение мяча по кругу	1
40.	Совершенствование остановки катящегося мяча бег в сочитании с ходьбой	1
41.	Обкчение удару по неподвижному мячу чиканка мяча ОФП	1
42.	Отработка ударов по мячу из различных исходных положений комбинации ударов	1
43.	Упражнение квадрат Двусторонняя учебная игра	1
44.	Ору с мячем беговые упражнения	1
45.	Эстафеты на совершенствование технических приемов ОРУ	1
46.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ОФП	1
47.	Обводка с помощью обманных движений упражнения на координацию	1
48.	Совершенствование паса щеточкой в парах Учебная игра	1
49.	Подвижные игры на закрепление тактических действий ОРУ	1
50.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Удары по воротам	1
51.	Учебная игра ОРУ с футбольным мячом	1
52.	Совершенствование тактических действий в защите Учебная игра	1
53.	Скоростно-силовые упражнения СФП	1
54.	Подвижные игры с элементами мини-футбола ОРУ	1
55.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения).	1
57.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
58.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча.	1
60.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
61.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
62.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
64.	Поддачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
65.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
66.	Двусторонние игры длительностью от 12сек. до 20мин. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
67.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
68.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
69.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с	1

	ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	
70.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
71.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
72.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
73.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
74.	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
75.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с предметами.	1
76.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
77.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
78.	Исправление нормативов	1
79.	Простые связки. ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
80.	Простые связки. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
81.	Акробатическая комбинация.	1
82.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
83.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
84.	Зачет акробатической комбинации.	1
85.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
86.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
87.	Низкий старт до 70м.	1
88.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
89.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
90.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
91.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
92.	Метание теннисного мяча на дальность. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
93.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
94.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
95.	Исправление нормативов	1
96.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
97.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных	1

	и.п.	
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
99.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
100.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
101.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
102.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/атлетике. Низкий старт.	1
2.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
3.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
4.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
5.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
6.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
7.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
8.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
11.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
13.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
14.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
15.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, в круге).	1
18.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении без сопротивления защитника	1
20.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по	1

	прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча.	
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
22.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
24.	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
26.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
27.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
28.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
30.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача	1
33.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
34.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках плавания. Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
37.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
38.	Проплыwanie отрезков 25-50м по 2-браз. Игры и развлечения на воде.	1
39.	Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
40.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
41.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
42.	Обучение специальным плавательным упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1
43.	Координационные упражнения на суше. Проплыwanie отрезков 100-150м по 3-4раза.	1
44.	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
45.	Свободное плавание.	1
46.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса.	1

47.	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
48.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
49.	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
50.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и развлечения на воде.	1
51.	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. Проплывание до 100-150м по 3-4раза.	1
52.	Проплывание отрезков 100-150м по 3-4раза. Игры на воде.	1
53.	Проплывание до 400м.	1
54.	Исправление нормативов.	1
55.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения).	1
57.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
58.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча.	1
60.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
61.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
62.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
64.	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
65.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
66.	Двусторонние игры длительностью от 12сек. до 20мин. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
67.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
68.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
70.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1



72.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
73.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
75.	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
76.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с предметами.	1
77.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
78.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
79.	Простые связки. ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1
80.	Простые связки. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
81.	Акробатическая комбинация.	1
82.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
83.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
84.	Зачет акробатической комбинации.	1
85.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
86.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
87.	Низкий старт до 70м.	1
88.	Низкий старт до 70м.	1
89.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
90.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
91.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
92.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
93.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
95.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
96.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
97.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
98.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
99.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
100.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов	1

	из различных и.п., с места и с разбега.	
101.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
102.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

### 9 класс (структурное подразделение)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по Т/Б на уроках л/атлетике. Низкий старт.	1
2.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
3.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
4.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
5.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
6.	Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
7.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
8.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
9.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
10.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
11.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
12.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
13.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
14.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
15.	Эстафеты, старты из различных и.п.	1
16.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, в круге).	1
18.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
19.	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении без сопротивления защитника	1
20.	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Перехват мяча.	1
21.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным	1

	противодействием.	
22.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
23.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
24.	Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1
25.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1
26.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
27.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
28.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
29.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
30.	Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
31.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
32.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача	1
33.	Нападение быстрым прорывом 3:2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
34.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
35.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
36.	Инструктаж по Т/Б на уроках мини-футбола Учебная игра ОРУ	1
37.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки	1
38.	Полоса препятствий удары по мячу Бег змейкой ОФП	1
39.	Совершенствование передачи мяча в движении передача мяча на ход	1
40.	Отбор мяча в движении Учебная игра	1
41.	Совершенствование выносливости. Изменения движения по сигналу	1
42.	Совершенствование тактики свободного нападения Удары по мячу из различных положений	1
43.	Комбинации из освоенной техники передвижений ОРУ	1
44.	Ввод мяча в игру .Учебная игра СФП	1
45.	Эстафеты на совершенствование технических приемов	1
46.	Специальная физическая подготовка ОРУ мячом	1
47.	Отбор мяча перехватом тактика игры 2 против 1	1
48.	Изучение техники приема мяча грудью Двусторонняя игра	1
49.	Остановка мяча различными частями тела Учебная игра	1
50.	Комбинации из основных элементов техники передвижений Учебная игра	1
51.	Эстафеты на закрепление изученных финтов Учебная игра	1
52.	Скоростные упражнения удары по мячу из различных положений	1
53.	Совершенствование Передвижения «треугольник» Учебная игра	1
54.	Учебная игра в мини-футбол ОФП	1
55.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1

56.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения).	1
57.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
58.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подачи мяча.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подачи мяча.	1
60.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
61.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
62.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
63.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
64.	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
65.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
66.	Двусторонние игры длительностью от 12сек. до 20мин. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
67.	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
68.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, ускорения). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
70.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
72.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
73.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74.	Нижняя прямая подача, прием подач. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
75.	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
76.	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. ОРУ с предметами.	1
77.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ в парах.	1
78.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
79.	Простые связки. ОРУ для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1

80.	Простые связки. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на колене; кувырок вперед и назад.	1
81.	Акробатическая комбинация.	1
82.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой	1
83.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
84.	Зачет акробатической комбинации.	1
85.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
86.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота 110-115см); Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину высота 110см).	1
87.	Низкий старт до 70м.	1
88.	Низкий старт до 70м.	1
89.	Метание малых мячей в цель. Бег с гандикапом.	1
90.	Низкий старт до 80м. Метание мячей в цель.	1
91.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
92.	Метание мяча из различных и.п., с места и с разбега. Бег командами в парах.	1
93.	Бег на результат 100м. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
94.	Метание теннисного мяча на дальность. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
95.	Варианты челночного бега. Метание малых мячей в цель.	1
96.	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
97.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег на 2000м. (мальчики); (девочки)-1500м.	1
98.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты, старты из различных и.п.	1
99.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
100.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мячей и других снарядов из различных и.п., с места и с разбега.	1
101.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
102.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от  
04.06.2019 г. № 01-10-95/3

**Рабочая программа предмета**  
**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:  
Лебедев Евгений Григорьевич,  
учитель ОБЖ,  
высшей квалификационной категории  
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

г. Иркутск  
2019г.

### Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

Место предмета в учебном плане: 5-7 классы – часть, формируемая участниками образовательных отношений, 8-9 классы - обязательная часть.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение предмета «основы безопасности жизнедеятельности»:

способствует формированию у обучающихся социальных качеств, свойственных человеку XXI века, гражданину Российской Федерации и патриоту России, которые создадут возможность обучающимся реализовать отдельные положения стратегических национальных приоритетов;

обеспечивает формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для повышения позитивной роли человеческого фактора в предупреждении и смягчении последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, а также способствует повышению уровня защищённости личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в условиях современного мира

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	1	1	1	1	1
Количество часов в год, ч	34	34	34	34	34

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>2</sup>:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
2.1.2.7.1.1.1	Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б.	Основы безопасности жизнедеятельности	5-6	Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ
2.1.2.7.1.1.2	Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В., Таранин А.Б.	Основы безопасности жизнедеятельности	7-9	Издательский центр Вентана-Граф
	Смирнов А.Т., Хренников Б.О. /Под ред. Смирнова А.Т.	Основы безопасности жизнедеятельности	9	Издательство "Просвещение" ( <i>вправе использовать до 28.12.2021</i> )

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Общие предметные результаты освоения программы<sup>3</sup>

В результате изучения предмета «основы безопасности жизнедеятельности» у учащихся произойдет:

<sup>2</sup> Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

<sup>3</sup> Конкретизация предметных результатов, блоки «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» приведены ниже.

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека.

Учащиеся получают знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства, знания и умения применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

Выпускники научатся:

- оказывать первую помощь пострадавшим;
- предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, будут готовы проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- основам экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## 5 класс

### Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

### Метапредметные результаты

#### (универсальные учебные действия)

##### Познавательные:

- *использовать* умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- *сопоставлять* информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);



- *сравнивать* чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- *осуществлять* поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

*Регулятивные:*

- *планировать* по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- *контролировать* своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- *оценивать* неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

*Коммуникативные:*

- *участвовать* в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- *формулировать* обобщения и выводы по изученному материалу;
- *составлять* обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- *характеризовать* понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- *характеризовать* причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

**Предметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

- *объяснять* смысл основных понятий (в рамках изученного материала);
- *характеризовать* государственную политику, связанную с предотвращением различных чрезвычайных ситуаций и борьбой с ними (в рамках изученного материала);
- *раскрывать* особенности семьи как социального института; характеризовать факторы благополучных взаимоотношений в семье;
- *выявлять* факторы, влияющие на здоровье и благополучие человека;
- *раскрывать* особенности организации безопасного туризма, отдыха, игр и занятий;
- *классифицировать* и характеризовать виды чрезвычайных ситуаций, особенности каждого вида;
- *анализировать* и оценивать ситуации, связанные с опасностями для здоровья и жизни человека в близком окружении и в масштабах региона;
- *различать* чрезвычайные ситуации разного вида (природные, биологические, техногенные, социальные); приводить примеры разных видов чрезвычайных ситуаций;
- *предвидеть* возможные последствия своих действий и поведения;
- *проявлять* желание противостоять негативным влияниям окружающей социальной среды, коллектива сверстников, взрослых;
- *организовывать* режим, двигательную активность, закаливание и др.;
- *проявлять* разумную предосторожность в выборе мест для игр, пользовании бытовыми электроприборами;
- *ориентироваться* в дорожной обстановке, соблюдать правила дорожного движения; оказывать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях.

**6 класс**

**Личностные результаты:**

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

### **Метапредметные результаты**

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;

- добывать и готовить пищу в автономных условиях; соорудить (обустроить) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках.

#### **7 класс**

#### **Личностные результаты**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

#### **Метапредметные результаты**

##### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

##### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- находить в тексте требуемую информацию;
- определять свое отношение к природной среде;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

##### **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.

### **Предметные результаты**

Выпускник научится:

- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- анализировать состояние своего здоровья;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при переломах

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;*
- *предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;*
- *классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи.*

### **8 класс**

#### **Личностные результаты:**

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

#### **Метапредметные результаты:**

##### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

##### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ**

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды.

##### **КОММУНИКАТИВНЫЕ**

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

#### **Предметные результаты:**

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности.

### **9 класс**

#### **Личностные результаты**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной);
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- уважение к истории культуры своего Отечества.

#### **Метапредметные результаты**

##### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ**

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

#### ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.

#### КОММУНИКАТИВНЫЕ

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач.

#### Предметные результаты

Выпускник научится:

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных.

## Содержание учебного предмета 5-7 класс<sup>4</sup>

### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

*Правильное рациональное питание:* умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

*Здоровье органов чувств.* Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания. Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

*Чистота — залог здоровья.* Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

*Движение — это жизнь.* Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья.* Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье.* Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

### **Мой безопасный дом**

*Поддержание чистоты и порядка в доме.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний. Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

---

<sup>4</sup> Для тех, кто обучается по учебнику Виноградовой Н.Ф., Смирнов аД.В., Сидоренко Л.В., Таранина А.Б.



*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ.* Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

### **Школьная жизнь**

*Дорожное движение в населённом пункте.* Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях.* Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

### **На игровой площадке**

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке. Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

### **На природе**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

*Опасности, которые таит вода.* Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке. Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

### **Туристский поход: радость без неприятностей**

*Подготовка к походу.* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе. Режим дня в многодневном походе. Правила организации

режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

### **Когда человек сам себе враг**

*Вредные привычки, их пагубное влияние.* Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте.

*Медицинские знания и умения:* упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка. Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего.

Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

### **Практические работы**

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения; обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» для **8—9 классов** включает следующие содержательные линии (разделы)<sup>5</sup>

### **Введение. Почему это нужно знать?**

Почему человеку необходимы знания о безопасности жизни? Задачи предмета ОБЖ. Что такое чрезвычайная ситуация, классификация чрезвычайных ситуаций. При каких условиях можно избежать или хотя бы уменьшить отрицательные последствия чрезвычайных ситуаций?

### **Здоровый образ жизни. Что это такое?**

Характеристика современной семьи как института воспитания. Какие бывают семьи (типы современной семьи). Семья как ячейка общества, социальный институт. Функции современной семьи. Условия благополучия в семье. Эмоциональная атмосфера и семейные отношения. Уважение к личности ребёнка, создание демократического стиля взаимоотношений в семье — гарантия эмоционального, психического, душевного благополучия и здоровья детей.

Что такое репродуктивное здоровье. Влияние семьи на здоровье подрастающего поколения, его психическое и эмоциональное благополучие. Социальные (общественные) институты и организации, участвующие в охране жизни и здоровья граждан.

<sup>5</sup> Для тех, кто обучается по учебнику Виноградовой Н.Ф., Смирнов аД.В., Сидоренко Л.В., Таранина А.Б.

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическое здоровье и условия его сохранения. Психическое здоровье человека. Эмоциональное благополучие и здоровье человека. Внешние признаки здорового человека: уверенная походка, правильная осанка, приятное выражение лица, активность.

Факторы, определяющие физическое здоровье человека: наследственность, экология, условия проживания, медицинское обслуживание, желание и воля человека. Физическая культура и здоровье.

Психическое здоровье и условия его сохранения: осознание человеком своего «Я», объективная оценка своих возможностей, способностей, успешности деятельности. Адекватность реакций на различные жизненные ситуации, способность к самооценке, самоуправлению с учётом социальных норм и правил; стремление планировать свою жизнедеятельность при смене жизненных ситуаций, в том числе при чрезвычайных.

Социальные факторы, отрицательно воздействующие на психическое здоровье человека: социальные конфликты, нестабильность в обществе, нарушение взаимоотношений людей и др.

Эмоциональное здоровье подростка и условия его сохранения: благополучная адаптация к коллективу сверстников, демократический стиль отношений со взрослыми и сверстниками, интересная познавательная среда, объективная самооценка, правильная организация жизни и деятельности и др. Негативные факторы воздействия на эмоциональное здоровье и благополучие подростка: проблемы в семейных отношениях, неумение общаться (дружить), неблагоприятный школьный климат, необъективная оценка своего «Я» и др.

Социальное здоровье и условия его сохранения. Осознанное и добровольное принятие нравственных ценностей общества и их добровольное исполнение как критерий социального здоровья.

#### **Человек и окружающая среда**

Неблагополучная экологическая ситуация и зоны риска. Факторы неблагоприятной экологической обстановки: загрязнение воздуха и его причины. «Безобидный воздух», «загрязнённый воздух». Негативное влияние хозяйственной деятельности человека на чистоту воздуха. Ухудшение качества воды и его причины. Типы загрязнений пресных водоёмов: промышленное загрязнение, бытовые отходы, химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве, работа водного транспорта.

Основные факторы, влияющие на загрязнение почвы, и последствия загрязнения.

Человек и мир звуков: влияние городской экологии на здоровье органов чувств.

#### **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни**

Причины и последствия пожара. Правила пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре. Первичные средства пожаротушения. Меры безопасности при пользовании пиротехникой. Чрезвычайные ситуации в быту. Безопасность при использовании бытового газа, предметов бытовой химии. Правила поведения при заливе квартиры. Правила пользования электроприборами.

#### **Разумная предосторожность**

Предвидение опасностей при выборе места отдыха. Внимательное отношение к объявлениям технических, экологических, санитарных служб. Поведение на улицах населённого пункта. Опасное время суток. Меры предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.

#### **Опасные игры**

Неразорвавшиеся боеприпасы. Экстремальные виды спорта и развлечений. Способность предвидеть последствия своего поведения, умение справиться с эмоциями при выборе занятий и развлечений.

#### **Современный транспорт и безопасность**

Транспорт в современном мире. Чрезвычайные ситуации на дорогах. Дорожно-транспортные происшествия. Причины и последствия. Нарушение ПДД как главная

причина дорожных происшествий. Опасные игры на дорогах. Правила безопасного поведения пешехода, пассажира и велосипедиста. Знаки дорожного движения для велосипедистов. Поведение в дорожно-транспортных происшествиях. Опасные ситуации в метро. Правила поведения на станции метро, эскалаторе, в вагоне поезда. Поведение в салоне авиалайнера. Пожар на борту лайнера или другие чрезвычайные ситуации: правила поведения. Авиакатастрофы. Железнодорожные катастрофы: правила поведения. Опасные игры на железнодорожном транспорте. Отрицательное отношение к ним.

### **Безопасный отдых и туризм**

Виды туризма. Объективные и субъективные трудности туристского похода. Групповое снаряжение походной туристской группы. Обеспечение безопасности в туристских походах: виды опасностей. Движение по маршруту, график движения. Правила преодоления естественных препятствий. Обеспечение безопасности при переправах через водные препятствия. Правила разведения костра. Правила поведения туриста, если он отстал от группы. Сигналы бедствия. Туризм и экология окружающей среды. Обеспечение безопасности в водном туристском походе. Снаряжение для водного туризма. Правила безопасного поведения на воде. Узлы в туристском походе.

### **Когда человек сам себе враг**

Вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), их влияние на здоровье. Причины приобщения подростка к курению. Негативное влияние курения на организм подростка. Физическое состояние подростка-курильщика. Алкоголь — разрушитель личности: воздействие алкоголя на организм человека. Отравление алкоголем. Наркотики — яд. Влияние наркотиков на организм: распад личности человека под влиянием наркотиков. Токсикомания — страшная зависимость. Детская игромания — болезненное состояние, которое отражает неуправляемую зависимость человека от процесса игры, неоправданное желание с её помощью устранить свои проблемы. Самовоспитание: предупреждение привыкания к компьютерным играм.

### **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера**

Что такое чрезвычайная ситуация: основные понятия. Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС), их характер и особенности. Система оповещения в ЧС, общие правила эвакуации. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от них. Характеристика наиболее распространённых и опасных ЧС. Геофизические чрезвычайные ситуации: землетрясение как геофизическое природное явление; наводнения, природные пожары, извержения вулкана, цунами, сели, оползни и др. Предвестники природных ЧС. Поведение во время природных ЧС. Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита от них: эпидемии, энзоотии, эпизоотии (без обязательного усвоения термина). Пути заражения. Способы предупреждения заражения. Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины и виды. Безопасное поведение в техногенных ЧС.

### **Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации**

Экстремизм и терроризм. Крайние проявления экстремизма. Проявления терроризма. Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. Государственные мероприятия по борьбе с экстремизмом и терроризмом. Пути снижения угрозы теракта. Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения), при обнаружении неизвестного предмета. Поведение во время взрыва в местах скопления людей, в жилом доме.

### **Медицинские знания и умения**

Условия репродуктивного здоровья: гигиена, знание своего организма, риски старшего подросткового возраста. Правильное питание. Продукты, содержащие кальций. Ценность употребления витамина С. Диета: «за» и «против». Ожоги. Первая помощь при ожогах. Действия при отравлении угарным газом, химическими веществами, ядохимикатами.

Первая помощь при электротравмах. Переломы. Правила поведения при подозрении на перелом, первая доврачебная помощь. Соблюдение осторожности и внимательности при оказании помощи. Телесные повреждения при ДТП. Виды кровотечений и первая помощь пострадавшему.

Растения, опасные для туриста. Первая помощь при отравлении. Курение и его влияние на организм. Первая помощь при отравлении алкоголем. Наркотики: губительное воздействие на организм. Запрещённые в России наркотические и психотропные вещества. Внешние проявления токсикомании.

Первая помощь при травмах различной степени тяжести, при отравлении химическими веществами.

Что нужно знать о гриппе, других эпидемиях. Заболевания животных, опасные для человека.

Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях. Последствия аварий на гидротехнических сооружениях и правила поведения во время ЧС. Первая помощь при ранениях, вызванных взрывами.

### **Практические работы**

Навыки работы с документами: понятие «чрезвычайная ситуация», виды ЧС. Самооценка: развитие волевых качеств.

Источники шума в современной городской квартире. Аварийная посадка самолёта. Распределение снаряжения между участниками турпохода. График движения по туристскому маршруту. Освоение разных типов узлов.

Навыки работы с документами: Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Водоохранные зоны и прибрежные защитные полосы. Первая помощь при кровотечениях.

Навыки работы с документами: Федеральные законы «О противодействии экстремистской деятельности», «О противодействии терроризму». Ознакомление с устройством и порядком использования огнетушителей. Психологическая готовность к встрече с преступником. Использование подручных средств самообороны. Линия поведения в чрезвычайных ситуациях.

### **Проектная деятельность**

Примерные темы проектов: «Программа закаливания», «Витамины — это жизнь», «Медиасреда — не навреди!», «Опасные игры», «Растения и грибы таят опасность», «Безопасное поведение на природе», «История великих кораблекрушений», «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях на корабле», «Как укрыться от непогоды», «Отношение к пьянству в России», «Мифы о пьянстве на Руси», «Отражение темы пьянства в карикатуре»; «Наркотикам — нет!»; «Как смягчить последствия природных ЧС?», «Техногенные катастрофы», «Самые опасные заболевания, принимающие форму эпидемии: чума («чёрная смерть»), холера, грипп, тиф, сибирская язва», «Служба в Вооружённых Силах — почётная обязанность гражданина России».

## **7 класс<sup>6</sup>**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

#### **Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера**

##### **1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера**

Различные природные явления. Общая характеристика природных явлений.

Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.

##### **2. Чрезвычайные ситуации геологического происхождения**

Землетрясение. Причины возникновения и возможные последствия. Правила

<sup>6</sup> Для тех, кто обучается по учебнику Смирнова А.Т., Хренникова Б.О./Под ред. Смирнова А.Т.

безопасного поведения населения при землетрясении. Расположение вулканов на Земле, извержения вулканов.

3. Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения  
Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия. Смерчи.

4. Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения  
Наводнения. Виды наводнений и их причины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения. Сели и их характеристика.

Цунами и их характеристика. Снежные лавины.

5. Природные пожары и чрезвычайные ситуации биолого-социального происхождения

Лесные и торфяные пожары и их характеристика. Инфекционная заболеваемость людей и защита населения. Эпизоотии и эпифитотии.

## **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

6. Защита населения от чрезвычайных ситуаций геологического происхождения  
Защита населения от последствий землетрясений. Последствия извержения вулканов. Защита населения. Оползни и обвалы, их последствия. Защита населения.

7. Защита населения от чрезвычайных ситуаций метеорологического происхождения

Защита населения от последствий ураганов и бурь.

8. Защита населения от чрезвычайных ситуаций гидрологического происхождения  
Защита населения от последствий наводнений. Защита населения от последствий селевых потоков. Защита населения от цунами.

9. Защита населения от природных пожаров

Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения.

## **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

10. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

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

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

11. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека

Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека.

Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

#### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

12. Первая помощь при неотложных состояниях

Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Оказание первой помощи при наружном кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего.

### **8 класс**

#### **Основы безопасности личности, общества и государства**

##### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

###### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

1. Пожарная безопасность

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

Профилактика пожаров и организация защиты населения. Первичные средства пожаротушения. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре при пожаре. Средства индивидуальной

защиты.

2. Безопасность на дорогах

Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей.

Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров.

Велосипедист - водитель транспортного средства. Правила безопасного поведения на объектах железнодорожного транспорта и инфраструктуры.

3. Безопасность на водоёмах

Безопасное поведение на водоёмах в различных условиях. Безопасный отдых на водоёмах. Оказание помощи терпящим бедствие на воде.

4. Экология и безопасность

Загрязнение окружающей среды и здоровье человека. Бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания. Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановки. Предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде, почве.

**Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера**

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

Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Аварии на химически-опасных объектах и их возможные последствия. Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия.

Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия.

**Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

6. Обеспечение защиты населения от чрезвычайных ситуаций

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

7. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Действия по сигналу «Внимание всем!». Эвакуация населения. Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Раздел 4. Основы, здорового образа жизни**

8. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровье как основная ценность человека. Индивидуальное здоровье человека, его физическое, духовное и социальное благополучие.

Репродуктивное здоровье - составляющая здоровья человека и общества.

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.

**9 класс**

**Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

1. Национальная безопасность России в современном мире

Современный мир и Россия. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.

Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения на национальную безопасность России.

2. Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России

Чрезвычайные ситуации и их классификация. Чрезвычайные ситуации природного характера и их последствия. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их причины. Угроза военной безопасности России.

**Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

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

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

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

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

**Раздел 3. Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

5. Терроризм и экстремизм: их причины и последствия

Международный терроризм - угроза национальной безопасности России.

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

6. Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму. Общегосударственное противодействие терроризму.

Нормативно-правовая база противодействия наркотизму.

7. Организационные основы системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации

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

8. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости

Правила поведения при угрозе террористического акта. Безопасность при посещении массовых мероприятий. Личная безопасность при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Личная безопасность при похищении или захвате в заложники (попытке похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Профилактика наркозависимости.

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

9. Здоровье - условие благополучия человека

Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

10. Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье



Ранние половые связи и их последствия. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

11. Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья  
Брак и семья. Семья и здоровый образ жизни человека. Основы семейного права в Российской Федерации.

#### Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

12. Оказание первой помощи

Первая помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя). Первая помощь при передозировке психоактивных веществ.

### Тематическое планирование

(к учебнику Виноградовой Н.Ф., Смирнова Д.В., Сидоренко Л.В., Таранина А.Б. «ОБЖ»)

#### 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество о часов
1.	Введение. Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
2.	За что «отвечают» системы органов	1
3.	Системы органов	1
4.	Как укреплять нервную систему. Практическая работа «Измерение пульса»	1
5.	Как можно тренировать сердце. <i>Практическая работа</i> «Учимся измерять пульс».	1
6.	Развиваем дыхательную систему. Практическое занятие «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)	1
7.	Питаемся правильно.	1
8.	<i>Практическая работа</i> «Меню для подростка».	1
9.	Здоровье органов чувств.	1
10.	<i>Практическая работа</i> «Тренировка глаз».	1
11.	Проектная деятельность.	1
12.	Проектная деятельность.	1
13.	Здоровый образ жизни.	1
14.	Чистота — залог здоровья. Что такое педикулёз?	1
15.	Как правильно мыть фрукты?	1
16.	Движение — это жизнь.	1
17.	Закаливание <i>Практическая работа</i> : составление программы закаливания	1
18.	Подросток и компьютер.	1
19.	<i>Практическое занятие</i> «Правила работы с компьютером»	1
20.	Повторение и обобщение по теме «здоровый образ жизни»	1
21.	Наводим в доме чистоту	1
22.	Моем посуду правильно.	1
23.	Техника безопасности в доме.	1
24.	Безопасное электричество. Безопасный газ.	1
25.	Дорога в школу и обратно	1
26.	Пешеходы и пассажиры — участники дорожного движения.	1
27.	Правила безопасности пешеходов. <i>Практическая работа</i> «Оценка дорожной ситуации»	1
28.	Дорожное движение в населённом пункте. <i>Практическая работа</i>	1

	«Правила дорожного движения РФ»	
29.	Какие правила должен соблюдать пешеход? Практическая работа «Обсуждение ситуаций, связанных с дорожными ловушками»	1
30.	Школьник как пассажир.	1
31.	Общие правила школьной жизни.	1
32.	Правила поведения в школе.	1
33.	«Действия при пожаре в школе»	1
34.	Если в школе пожар. Практическая работа «Эвакуация из здания школы»	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

**6 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Необходимость изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	1
2.	Подготовка к прогулке.	1
3.	На игровой площадке.	1
4.	На игровой площадке.	1
5.	Учимся оказывать помощь.	1
6.	Встреча с животным.	1
7.	Обобщение по теме: «На игровой площадке».	1
8.	<i>Практическая работа «Ориентирование».</i>	1
9.	<i>Практическая работа «Ориентирование по компасу»</i>	1
10.	<i>Практическая работа «Ориентирование без компаса».</i>	1
11.	<i>Практическая работа «Измерение расстояний на местности»</i>	1
12.	Правила поведения на экскурсии или прогулке.	1
13.	Если встретилась опасность...	1
14.	На водоеме	1
15.	На водоеме	1
16.	Проектная деятельность	1
17.	Проектная деятельность.	1
18.	Обобщение по теме: «На природе»	1
19.	Любим ли мы туристические походы.	1
20.	Любим ли мы туристические походы.	1
21.	Правила организации безопасного похода. <i>Практическая работа «Что мы берем в поход»</i>	1
22.	Правила организации безопасного похода.	1
23.	Походная аптечка.	1
24.	Походная аптечка.	1
25.	Режим дня в туристическом походе.	1
26.	Походная еда.	1
27.	Первая помощь пострадавшему в походе. <i>Практическая работа «Сравнение особенностей ядовитых и съедобных грибов»</i>	1
28.	Обобщение по теме: «Туристический поход: радость без неприятностей».	1
29.	Когда человек сам себе враг	1
30.	Вред алкоголя	1
31.	Вред алкоголя	1
32.	Вред курения	1

33.	Итоговая контрольная работа	1
34.	Анализ проектов	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

**7 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Зачем мы изучаем ОБЖ	1
3.	Любим ли мы туристские походы	1
4.	Какие бывают туристские походы	1
5.	Выбираем вид похода	1
6.	Правила организации туристского похода	1
7.	Правила организации туристского похода	1
8.	Собираем снаряжение для похода	1
9.	Походная аптечка	1
10.	Походная аптечка	1
11.	Советы для туриста	1
12.	Знакомимся с лекарственными растениями	1
13.	Знакомимся с лекарственными растениями	1
14.	Режим дня в многодневном туристском походе	1
15.	Режим дня в многодневном туристском походе	1
16.	Походная еда	1
17.	Походная еда	1
18.	Первая помощь пострадавшему в походе	1
19.	Первая помощь пострадавшему в походе	1
20.	Когда человек сам себе враг	1
21.	Когда человек сам себе враг	1
22.	Негативное влияние вредных привычек	1
23.	Вред алкоголя	1
24.	Вред алкоголя	1
25.	Алкоголь и преступления	1
26.	Алкоголь и преступления	1
27.	Вред курения	1
28.	Вред курения	1
29.	Проектная деятельность	1
30.	Проектная деятельность	1
31.	Обобщение пройденного материала	1
32.	Обобщение пройденного материала	1
33.	Итоговая контрольная работа	1
34.	Работа над ошибками	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

**8 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Введение. Цели и задачи предмета «ОБЖ»	1
2.	Характеристика понятия «чрезвычайные ситуации», их классификация	1

3.	Современная семья как институт воспитания	1
4.	Современная семья как институт воспитания	1
5.	Защита семьи и детей со стороны государства.	1
6.	Государственные документы, государственные институты, определяющие формы и методы защиты семьи	1
7.	Здоровый образ жизни	1
8.	Психическое здоровье человека, условия его сохранения.	1
9.	Что такое эмоциональное здоровье?	1
10.	Социальное здоровье	1
11.	Человек и окружающая среда	1
12.	Причины загрязнения воздуха, воды, почвы.	1
13.	Оценка качества окружающей природной среды.	1
14.	Человек и мир звуков	1
15.	Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни	1
16.	Причины возникновения пожара; поведение при заливах	1
17.	Правила пользования газовыми и электроприборами; оказание помощи при ожогах, отравлениях, переломах	1
18.	Средства пожаротушения; отработка схемы действия в ЧС.	1
19.	Правила поведения во время пожара	1
20.	Разумная предосторожность при выборе места игр и отдыха.	1
21.	Опасные игры.	1
22.	Чрезвычайные ситуации в быту: утечка бытового газа, химические вещества.	1
23.	Чрезвычайные ситуации в быту: утечка бытового газа, химические вещества.	1
24.	Современный транспорт и безопасность	1
25.	Чрезвычайные ситуации на дорогах. Правила езды велосипедиста.	1
26.	Опасные игры на дорогах	1
27.	Опасные ситуации в метро	1
28.	Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера	1
29.	Авиакатастрофы, правила поведения на борту авиалайнера	1
30.	Составление памятки — правила поведения при возгорании в вагоне поезда.	1
31.	Обобщение пройденного материала	1
32.	Обобщение пройденного материала	1
33.	Итоговая контрольная работа за курс 8 класса	1
34.	Работа наш ошибками	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

**9 класс**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Вводный урок	1
2.	Безопасный отдых и туризм	1
3.	Объективные трудности туристского похода.	1
4.	Правила безопасности в турпоходе.	1
5.	Правила безопасности в турпоходе.	1
6.	Если турист отстал от группы.	1
7.	Туризм и экология окружающей среды.	1
8.	Безопасность в водном турпоходе.	1

9.	Узлы в турпоходе.	1
10.	Сигналы бедствия.	1
11.	Когда человек сам себе враг	1
12.	Почему подростки курят? Что можно обнаружить в табачном дыму?	1
13.	Физическое, психическое, эмоциональное состояние подростка-курильщика.	1
14.	Разрушение личности под влиянием наркомании.	1
15.	Игромания — вредная зависимость	1
16.	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного происхождения	1
17.	Деятельность по предупреждению природных ЧС.	1
18.	Система оповещения в чрезвычайных ситуациях. Общие правила при эвакуации.	1
19.	Природные чрезвычайные ситуации на территории России	1
20.	Классификация природных ЧС	1
21.	Предвестники ЧС.	1
22.	Особенности поведения во время различных природных ЧС.	1
23.	Последствия ЧС	1
24.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера: причины возникновения и виды техногенных ЧС.	1
25.	Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.	1
26.	Виды пожаров по признакам горения, месту распространения, времени начала тушения.	1
27.	Обобщение пройденного материала	1
28.	Чрезвычайные ситуации социального характера.	1
29.	Национальная безопасность Российской Федерации	1
30.	Поведение при обнаружении подозрительного бесхозного предмета; взятии в заложники, во время спецоперации по освобождению заложников; после взрыва в жилом доме.	1
31.	Причины появления терроризма;	1
32.	Оказание первой медицинской помощи	1
33.	Итоговая контрольная работа за курс 9 класса	1
34.	Работа над ошибками	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

### Тематическое планирование

(к учебнику Смирнова А.Т., Хренникова Б.О./Под ред. Смирнова А.Т. «ОБЖ»)

#### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Россия в мировом сообществе	1
2.	Национальные интересы России в современном мире	1
3.	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России	1
4.	Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
5.	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их	1

	классификация	
6.	Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия	1
7.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия	1
8.	Военная угроза национальной безопасности России	1
9.	Международный терроризм - угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России	1
10.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1
11.	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.	1
12.	МЧС России - федеральный орган управления в области защиты населения и территории от ЧС	1
13.	Мониторинг и прогнозирование ЧС	1
14.	Инженерная защита населения и территорий от ЧС	1
15.	Оповещение населения о ЧС	1
16.	Эвакуация населения	1
17.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	1
18.	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом	1
19.	Система борьбы с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта.	1
20.	Государственная политика противодействия наркотизму. Профилактика наркомании..	1
21.	Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.	1
22.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
23.	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России	1
24.	Ранние половые связи и их последствия	1
25.	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе	1
26.	Брак и семья	1
27.	Семья и здоровый образ жизни	1
28.	Основы семейного права в РФ	1
29.	Первая медицинская помощь при массовых поражениях Пр.р 1	1
30.	Первая помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ Пр р 2	1
31.	Скорость движения транспортных средств. Правила поведения участников дорожного движения. Дорожная этика.	1
32.	Водитель ТС. Проезд перекрестков.	1
33.	Факторы повышенного риска для водителя, психофизиологические основы труда водителя. Зрение, водительский расчет и ориентирование. Внимание.	1
34.	Правила перевозки пассажиров на автотранспорте	1
	Итого	34

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**  
**Учебно-методические комплекты по основам безопасности жизнедеятельности**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Сидоренко Л. В. и др.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

### **Программы, методические и учебные пособия**

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В., Таранин А. Б.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф.* Основы безопасности жизнедеятельности. 5—7 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

*Виноградова Н. Ф., Смирнов Д. В.* Основы безопасности жизнедеятельности. 8—9 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

### **Технические средства обучения:**

Компьютер;

мультимедиапроектор;

колонки;

средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет).

### **Законодательные акты и нормативные правовые документы:**

Конституция Российской Федерации (последняя редакция);

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция);

Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция);

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);

Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция);

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция);

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» (последняя редакция);

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция);

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция);

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция);

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция);

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 года № 116);

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 года);

Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года № 116);

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года № 537);

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года № 690);

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция);

Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция);

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция);

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция);

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).