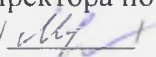


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО

Протокол заседания методического объединения
учителей искусства и физической культуры
«27» августа 2021г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.В. Манузина 
«27» августа 2021г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для основного общего образования (5-9 класс)
Срок освоения: 5 лет**

Составители: Винокурова Д.С.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897, с изменениями и дополнениями от 11.12.2020), с учетом примерной образовательной программы ООО (одобрена решением от 08.04.2015 г., протокол 1/15 (в редакции протокола «1/20 от 04.02.2020) и примерной программы воспитания» (одобрена решением от 02.06.2020, протокол № 2/20).

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активного развития мышления, творчества и самостоятельности.

Задачи:

- - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- -воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 показателях 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и

включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Место предмета в учебном плане: обязательная.

Предметная область: физическая культура.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

| Класс | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|----------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Количество учебных недель | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Количество часов в неделю, ч/нед | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Количество часов в год, ч | 70 | 105 | 105 | 70 | 105 |

5 класс

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

Ученик научится

- умению 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.
- 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.
- 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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

Ученик научится

- 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 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.
- 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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты

- 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 действия 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).

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.
- 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

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

- 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).

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.
- 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.
- 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

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- 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).

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.
- 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.
- 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, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных 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.
Организуемые 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.

Тематическое планирование, с учетом программы воспитания

5 класс

| № | № | Раздел и тема урока | Количество часов |
|-----|----|--|------------------|
| 1. | 1. | Легкая атлетика: Вводный урок Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50м). СБУ. Инструктаж по Т.Б | 1 |
| 2. | 2. | Скоростной бег (40-50м). Бег 60 метров на результат. Терминология спринтерского бега. | 1 |
| 3. | 3. | Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча на точность. | 1 |
| 4. | 4. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, | 1 |
| 5. | 5. | Высокий старт(15-30м) Финиширование. Специально-беговые упражнения. Старты из различных исходных положений | 1 |
| 6. | 6. | Прыжки и многоскоки. Работа с набивными мячами весом до 3кг. Подвижная игра «Невод» | 1 |
| 7. | 7. | Высокий старт(15-30м) Финиширование. Специально-беговые упражнения. Старты из различных исходных положений | 1 |
| 8. | 8. | Бег на длинные дистанции 1000 метров. Подвижные игры «Невод» Круговая эстафета. | 1 |
| 9. | 9. | Метание теннисного мяча на дальность. Специально-беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках. | 1 |
| 10. | 10 | Прыжки с места на результат. Бег под гору. Бег с ускорением. Спортивная игра «Лапта» | 1 |
| 11. | 1. | Баскетбол: Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Инструктаж ТБ при занятиях баскетболом. | 1 |
| 12. | 2. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол. | 1 |
| 13. | 3. | Освоение ловли и передач мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 14. | 4. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол | 1 |
| 15. | 5. | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 16. | 6. | Овладение техникой бросков мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 17. | 7. | Закрепление техники владения мячом. | 1 |
| 18. | 8. | Стойки передвижения броски по кольцу одной рукой от плеча. | 1 |
| 19. | 9. | Стойки передвижения. Учебная игра в баскетбол | 1 |

| | | | |
|-----|----|--|---|
| 20. | 10 | Ведения мяча с разной высотой отскока. Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 21. | 11 | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 |
| 22. | 12 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |
| 23. | 13 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Встречные эстафеты. | 1 |
| 24. | 14 | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Позиционное нападение (5:0) | 1 |
| 25. | 15 | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Позиционное нападение (5:0) | 1 |
| 26. | 16 | Ловля и передача. Броски в кольцо на результат. Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 27. | 17 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 |
| 28. | 18 | Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра Баскетбол. | 1 |
| 29. | 19 | Ведение мяча с выполнением различных заданий. Игра в баскетбол | 1 |
| 30. | 20 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 31. | 21 | Контрольное выполнение нормативов по окончанию четверти. Передача, прием, два шага бросок. | 1 |
| 32. | 22 | Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| 33. | 1. | Волейбол: Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Техника безопасности при занятиях волейболом. | 1 |
| 34. | 2. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 35. | 3. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 1 |
| 36. | 4. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху. | 1 |
| 37. | 5. | Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Подвижная игра «Перемах» | 1 |
| 38. | 6. | Верхняя прямая подача. Игра в волейбол | 1 |
| 39. | 7. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 40. | 8. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 41. | 9. | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Выполнение на оценку. Игра в волейбол | 1 |

| | | | |
|-----|----|---|---|
| 42. | 10 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Комбинирование верхней и нижней передачи | 1 |
| 43. | 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| 44. | 12 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| 45. | 13 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача в заданную зону. Подвижная игра «Лестпол» | 1 |
| 46. | 14 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча. | 1 |
| 47. | 15 | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру. | 1 |
| 48. | 16 | Освоение техники передачи мяча снизу Упражнения из различных И.П. В различных направлениях. Подвижная игра «Богатыри» | 1 |
| 49. | 17 | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку. | 1 |
| 50. | 18 | Подача снизу двумя руками через зону. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку Прием мяча. | 1 |
| 51. | 1. | Гимнастика: Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 52. | 2. | Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Подвижная игра « По кочкам» | 1 |
| 53. | 3. | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку» | 1 |
| 54. | 4. | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку» | 1 |
| 55. | 5. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Перестроения в колонну по одному, по два, по три. Подвижная игра «Перетягивание каната» | 1 |
| 56. | 6. | Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 57. | 7. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 58. | 8. | Лазание по канат, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах. Упорах, с гантелями. Набивными мячами. Подвижная игра «Затяни в круг» | 1 |
| 59. | 9. | Контрольное выполнение акробатических элементов по окончанию 3 четверти | 1 |
| 60. | 10 | Выполнение комбинации. Стойка на руках. Стойка на голове, кувырок вперед. Переворот боком(колесо) | 1 |
| 61. | 1. | Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег Подвижная игра «Бег с флажками | 1 |
| 62. | 2. | Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м. | 1 |

| | | | |
|-----|----|---|---|
| 63. | 3. | Эстафеты. Равномерный бег от 8-10 мин. Игра «русская лапта» | 1 |
| 64. | 4. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростные эстафеты. | 1 |
| 65. | 5. | Прыжки в высоту с 5-6-9 шагов Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |
| 66. | 6. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ | 1 |
| 67. | 7. | Стартовый разгон. Бег по дистанциям 60,100,400 м. Игра в мини футбол | 1 |
| 68. | 8. | Сдача итоговых норм ГТО по окончании учебного года | 1 |
| 69. | 9. | Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. Скоростью. Определение результатов в спринтерском беге. | 1 |
| 70. | 10 | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |

Тематическое планирование, с учетом программы воспитания 6 класс

| № | Раздел и тема урока | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1. | Вводный урок Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50м). СБУ. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 2. | Скоростной бег (40-50м). КУ - Бег 60 метров. Терминология спринтерского бега. | 1 |
| 3. | Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча на точность. Входное теоретическое тестирование. | 1 |
| 4. | Метание теннисного мяча на дальность. КУ - прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега. Правила соревнований в прыжках. | 1 |
| 5. | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Специально-беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 6. | Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Спортивная игра «Мини-футбол». | 1 |
| 7. | Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча на точность. КУ - бег 500 метров. | 1 |
| 8. | Прыжки и многоскоки. Работа с набивными мячами весом до 3кг. Подвижная игра «Невод» | 1 |
| 9. | Высокий старт(15-30м) Финиширование. Специально-беговые упражнения. Старты из различных исходных положений | 1 |
| 10. | КУ - Бег на длинные дистанции 1000 метров. Подвижные игры «Невод». Круговая эстафета. | 1 |
| 11. | Скоростной бег (40-50м). Финиширование. Специально-беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Обучение спортивной игре «Гандбол». | 1 |
| 12. | Метание теннисного мяча на дальность. Специально-беговые упражнения. Обучение спортивной игре «Гандбол». | 1 |
| 13. | Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. КУ – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 14. | Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости. КУ – прыжок в длину с места. | 1 |
| 15. | Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости | 1 |
| 16. | Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 17. | Равномерный бег 8 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». КУ- челночный бег. | 1 |
| 18. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Инструктаж ТБ при занятиях баскетболом. | 1 |
| 19. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила игры в баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол. КУ- поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 20. | Освоение ловли и передач мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 21. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Передача двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол | 1 |
| 22. | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Овладение техникой бросков мяча | 1 |
| 23. | Овладение техникой бросков мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 24. | Закрепление техники владения мячом, развитие координационных способностей. Игра в баскетбол (2х2, 2х3). | 1 |
| 25. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 2х3). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Спортивная игра. | 1 |
| 27. | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Остановка прыжком. Игра в баскетбол (2х2, 2х3). | 1 |
| 28. | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. КУ- передача в движении. | 1 |
| 29. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Выбивалы». | 1 |
| 30. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Встречные эстафеты. | 1 |
| 31. | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Позиционное нападение (5:0) | 1 |
| 32. | КУ - Ведение, два шага, бросок в кольцо. Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Позиционное нападение (5:0) | 1 |
| 33. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| 34. | Ведения мяча восьмеркой. Броски с разных зон. Подвижная игра « Становись!» | 1 |
| 35. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Игра в баскетбол | 1 |
| 37. | Ловля и передача мяча в кругу. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. КУ – штрафной бросок. | 1 |
| 38. | Броски мяча в кольцо с разных зон. Игра «Стритбол» | 1 |
| 39. | Ловля и передача. Броски в кольцо на результат. Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 40. | Ловля и передача. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Спортивная игра «Стритбол». | 1 |
| 41. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 42. | Контрольное выполнение нормативов по окончанию 2 четверти. Передача, прием, два шага бросок. | 1 |
| 43. | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 |
| 44. | Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| 45. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Техника безопасности при занятиях волейболом. | 1 |
| 46. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 1 |
| 48. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху. | 1 |
| 49. | Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | через зону. Подвижная игра «Перемах» | |
| 50. | Освоение техники передачи мяча сверху Упражнения из различных И.П. В различных направлениях. Подвижная игра «Богатыри» | 1 |
| 51. | Освоение техники передачи мяча снизу Упражнения из различных И.П. В различных направлениях. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 52. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 53. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 54. | Освоение техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол. | 1 |
| 55. | Освоение техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. | 1 |
| 56. | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. КУ - передача мяча сверху в парах, в высокой стойке. | 1 |
| 57. | Нижняя прямая подача в зону 1. 6. Нападающий удар. КУ - прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. | 1 |
| 58. | Передача мяча снизу в парах. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол. КУ - передача мяча снизу в парах. | 1 |
| 59. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| 60. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. КУ-нижняя прямая подача: девочки с 4м, мальчики с 6м. Подвижная игра «Лестпол» | 1 |
| 61. | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру | 1 |
| 62. | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру. КУ - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в волейбол | 1 |
| 63. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. | 1 |
| 64. | Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку. | 1 |
| 65. | Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 66. | Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Подвижная игра «По кочкам». | 1 |
| 67. | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку». | 1 |
| 68. | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Перестроения в колонну по одному, по два, по три. Подвижная игра «Перетягивание каната». КУ- поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 69. | Упражнения общеразвивающей направленности под музыку (с предметами). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроения в колонну по одному, по два, по три. | 1 |
| 70. | Т.Б при опорном прыжке. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 71. | Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| 72. | Акробатические упражнения и комбинации. ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической скамейке. КУ – прыжки через скакалку. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 73. | Акробатические упражнения и комбинации. ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост, переворот боком. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 74. | Акробатические упражнения и комбинации. ОРУ с предметами. Разучивание комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 75. | КУ - выполнение акробатических элементов и комбинаций. | 1 |
| 76. | Освоение прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Разучивание подводящих упражнений. | 1 |
| 77. | Освоение прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 78. | Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах. КУ- подтягиванию из виса на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Набивными мячами. Подвижная игра «Затяни в круг» | 1 |
| 79. | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот боком (колесо). Разучивание комбинаций, состоящих из акробатических элементов. | 1 |
| 80. | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот боком (колесо). Разучивание комбинаций, состоящих из акробатических элементов. | 1 |
| 81. | Равномерный бег 8 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости | 1 |
| 82. | Равномерный бег 9 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 83. | Равномерный бег 9 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости | 1 |
| 84. | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 85. | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». КУ-челночный бег. | 1 |
| 86. | Спринтерский бег, эстафетный бег. Подвижная игра «Бег с флажками. | 1 |
| 87. | Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м. | 1 |
| 88. | Эстафеты. Равномерный бег от 8-10 мин. Игра «русская лапта» | 1 |
| 89. | КУ-Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростные эстафеты. | 1 |
| 90. | Прыжки в высоту с 5-6-9 шагов Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |
| 91. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. | 1 |
| 92. | Легкоатлетические упражнения на выносливость. Кроссовая подготовка. Эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». КУ-бег 500 м. | 1 |
| 93. | Стартовый разгон. Бег по дистанциям 60,100,400 м. Игра в мини футбол | 1 |
| 94. | Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. Скоростью. Определение результатов в спринтерском беге. Годовое теоретическое тестирование. | 1 |
| 95. | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег в равномерном темпе. КУ-бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 96. | Бег на средние дистанции. Бег 400-500 метров. Специально-беговые упражнения. Ору. Встречные эстафеты. Старты из различных И.П. | 1 |
| 97. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Из круга, в круг». | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 98. | Старты из различных исходных положений. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 |
| 99. | Легкоатлетические упражнения на выносливость. Эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». | 1 |
| 100. | Эстафеты. Игра «русская лапта» | 1 |
| 101. | Бег 400-500 метров. Специально-беговые упражнения. Ору. Встречные эстафеты. | 1 |
| 102. | Стартовый разгон. Бег по дистанциям 60,100,400 м. Игра в мини футбол | 1 |
| 103. | Эстафеты. Равномерный бег от 8-10 мин. Игра «русская лапта» | 1 |
| 104. | Легкоатлетические упражнения на выносливость. Кроссовая подготовка. Эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». | 1 |
| 105. | Встречные эстафеты. Старты из различных И.П. Игра в мини футбол | 1 |

Тематическое планирование, с учетом программы воспитания 7 класс

| № | № | Раздел и тема урока | Количество часов |
|-----|-----|---|------------------|
| 1. | 1. | Легкая атлетика: Вводный урок Высокий старт 20-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанциям. Инструктаж по Т.Б | 1 |
| 2. | 2. | Скоростной бег до 50м. Бег 60 метров на результат. | 1 |
| 3. | 3. | Прыжки в длину на результат. Метание теннисного мяча на точность. | 1 |
| 4. | 4. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, | 1 |
| 5. | 5. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Игра «Русская лапта» | 1 |
| 6. | 6. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | 1 |
| 7. | 7. | Прыжки и многоскоки Работа с набивными мячами весом до 3 кг. Игра «третий лишний» | 1 |
| 8. | 8. | Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью | 1 |
| 9. | 9. | Бег на средние дистанции. Бег 500 метров на результат. Специально-беговые упражнения. | 1 |
| 10. | 10. | Прыжок в длину. Прыжок с 7-8 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| 11. | 11. | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.. Специально беговые упражнения.. Игровые эстафеты. | 1 |
| 12. | 12. | Метание теннисного мяча (150гр) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Кросс 7-10мин. | 1 |
| 13. | 13. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, приземление. Спортивная Игра «Русская лапта» | 1 |
| 14. | 14. | Прыжки с места на результат. Бег 1500м. Спортивная игра Футбол | 1 |
| 15. | 15. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Беговые эстафеты. | 1 |
| 16. | 1. | Баскетбол: Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Основные правила игры. Основные приемы. Правила Т.Б. | 1 |
| 17. | 2. | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 18. | 3. | Повороты с мячом. Остановка прыжком. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 19. | 4. | Сочетание передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча в движении с чередованием низкой и высокой высотой отскока. | 1 |
| 20. | 5. | Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 21. | 6. | Освоение индивидуальной техники защиты. Передвижения игрока. | 1 |

| | | | |
|-----|-----|--|---|
| 22. | 7. | Закрепление техники владения мячом, развитие координационных способностей. | 1 |
| 23. | 8. | Закрепление техники перемещений, бросков по кольцу | 1 |
| 24. | 9. | Освоение тактики игры. Броски по кольцу на результат | 1 |
| 25. | 10. | Контрольная сдача норматива по окончанию 1 четверти. Ведение, передача | 1 |
| 26. | 11. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, поворот спиной к защитнику. | 1 |
| 27. | 12. | Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Подвижная игра «пятнашки» | 1 |
| 28. | 13. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «точка за точкой» | 1 |
| 29. | 14. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| 30. | 15. | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Обучение техники ведения Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31. | 16. | Ведение и остановки. Игра в баскетбол. | 1 |
| 32. | 17. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| 33. | 18. | Ведения мяча восьмеркой. Броски с разных зон. | 1 |
| 34. | 19. | Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Остановка прыжком. | 1 |
| 35. | 20. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Броски с 3х точек. Ведение, остановки. Игра в баскетбол | 1 |
| 36. | 21. | Ловля и передача мяча в кругу. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 37. | 22. | Броски мяча в кольцо с разных зон. Игра «Стритбол» | 1 |
| 38. | 23. | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ловля и передача. Броски в кольцо на результат | 1 |
| 39. | 24. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| 40. | 25. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Игра баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 41. | 26. | Ловля и передача мяча в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Подвижная игра «Фигуры» | 1 |
| 42. | 27. | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 |
| 43. | 28. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 44. | 29. | Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении | 1 |
| 45. | 30. | Ведение мяча с выполнением различных заданий. Игра в баскетбол | 1 |
| 46. | 31. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | 1 |

| | | | |
|-----|-----|---|---|
| 47. | 32. | Игра в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 48. | 33. | Контрольное выполнение нормативов по окончанию 2 четверти | 1 |
| 49. | 34. | Ведение мяча в движении. Игра в баскетбол. | 1 |
| 50. | 35. | Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| 51. | 1. | Волейбол: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. | 1 |
| 52. | 2. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 53. | 3. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. | 1 |
| 54. | 4. | Передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху. | 1 |
| 55. | 5. | Передача мяча сверху. Спортивные игры | 1 |
| 56. | 6. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. | 1 |
| 57. | 7. | Верхняя прямая подача. Игра в волейбол | 1 |
| 58. | 8. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |
| 59. | 9. | Освоение техники прямого нападающего удара. | 1 |
| 60. | 10. | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру | 1 |
| 61. | 11. | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар на оценку | 1 |
| 62. | 12. | Комбинирование верхней и нижней передачи | 1 |
| 63. | 13. | Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол | 1 |
| 64. | 14. | Нападающий удар. Верхняя передача на результат | 1 |
| 65. | 15. | Нижняя передача. Верхняя прямая подача | 1 |
| 66. | 16. | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру | 1 |
| 67. | 17. | Освоение техники передачи мяча снизу Упражнения из различных И.П. В различных направлениях | 1 |
| 68. | 18. | Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку. | 1 |
| 69. | 19. | Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку. | 1 |
| 70. | 1. | Гимнастика: История гимнастики. Основная гимнастика. Правила Т.Б. и страховки во время занятий | 1 |

| | | | |
|-----|-----|--|---|
| 71. | 2. | Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. | 1 |
| 72. | 3. | Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). | 1 |
| 73. | 4. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | 1 |
| 74. | 5. | Т.Б при опорном прыжке. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись | 1 |
| 75. | 6. | Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках | 1 |
| 76. | 7. | Развитие координационных способностей Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |
| 77. | 8. | Лазание по канат, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах. Упорах, с гантелями. Набивными мячами | 1 |
| 78. | 9. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 |
| 79. | 10. | Контрольное выполнение акробатических элементов по окончанию 3 четверти | 1 |
| 80. | 11. | Стойка на руках. Стойка на голове, кувырок вперед | 1 |
| 81. | 12. | Развитие силовых способностей. Упражнения с гимнастической лестницей. | 1 |
| 82. | 13. | Выполнение гимнастических упражнений. Висы. Стойки. Седы. Приседы. Выпады. | 1 |
| 83. | 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег Подвижная игра «Бег с флажками | 1 |
| 84. | 2. | Высокий старт от 20 до 40м. Бег с ускорением от 50-до 60м. Бег на результат 60 м. | 1 |
| 85. | 3. | Челночный без (3x10). Равномерный бег до 7 мин. Игра «русская лапта» | 1 |
| 86. | 4. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростные эстафеты | 1 |
| 87. | 5. | Прыжки в высоту с 5-6-9 шагов Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |
| 88. | 6. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. | 1 |
| 89. | 7. | Кроссовая подготовка. эстафеты, круговая тренировка. | 1 |
| 90. | 8. | Прыжки с места. Игра в мини футбол | 1 |
| 91. | 9. | Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью | 1 |
| 92. | 10. | Бег в равномерном темпе. Бег 800м. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |
| 93. | 11. | Бег на средние дистанции. Бег 500 метров. Подвижная игра «Салки» | 1 |
| 94. | 12. | Кросс (8-12 мин) бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | 1 |
| 95. | 13. | Метание малого мяча в цель. Игра «Русская лапта». | 1 |

| | | | |
|------|-----|---|---|
| 96. | 14. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 97. | 1. | Волейбол: Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку | 1 |
| 98. | 2. | Повторение ранее изученного материала Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача | 1 |
| 99. | 3. | Повторение ранее изученного материала Нападающий удар. Нападающий удар в прыжке. Игра волейбол | 1 |
| 100. | 4. | Повторение ранее изученного материала Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 |
| 101. | 5. | Повторение ранее изученного материала Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Сдача норм ГТО | 1 |
| 102. | 6. | Сдача итоговых норм ГТО по окончании учебного года | 1 |
| 103. | 7. | Повторение ранее изученного материала Игра в Волейбол | 1 |
| 104. | 8. | Повторение ранее изученного материала Освоение тактики игры. | 1 |
| 105. | 9. | Повторение ранее изученного материала. Игра в волейбол | 1 |

**Тематическое планирование, с учетом программы воспитания
8 класс**

| № | № урока | Раздел и тема урока | Количество часов |
|----------|----------------|---|-------------------------|
| | | Легкая атлетика: | |
| 1. | 1. | Вводный урок Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон. СБУ. Инструктаж по Т.Б. | 1 |
| 2. | 2. | Скоростной бег (40-50м). Контрольное упражнение - Бег 60 метров. Терминология спринтерского бега. | 1 |
| 3. | 3. | Старты из различных исходных положений. Входное теоретическое тестирование. | 1 |
| 4. | 4. | Метание теннисного мяча на дальность. Контрольное упражнение - прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега. | 1 |
| 5. | 5. | Высокий старт (15-30м). Финиширование. СБУ. Спортивная игра «Лапта». | 1 |
| 6. | 6. | Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Спортивная игра «Мини-футбол». | 1 |
| 7. | 7. | Метание теннисного мяча на точность. Контрольное упражнение - бег 500 метров. | 1 |
| 8. | 8. | Высокий старт (15-30м) Финиширование. СБУ. Обучение спортивной игре «Гандбол». | 1 |
| 9. | 9. | Контрольное упражнение - Бег на длинные дистанции 1000 метров. | 1 |
| 10. | 10. | Скоростной бег (40-50м). Финиширование. Обучение спортивной игре «Гандбол». | 1 |
| | | Баскетбол: | |
| 11. | 1. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Инструктаж ТБ при занятиях баскетболом. | 1 |
| 12. | 2. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контрольное упражнение - поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |
| 13. | 3. | Освоение ловли и передач мяча. Остановка двумя шагами. | 1 |
| 14. | 4. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. | 1 |
| 15. | 5. | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. | 1 |
| 16. | 6. | Овладение техникой бросков мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 17. | 7. | Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Контрольное упражнение - передача в движении. | 1 |
| 18. | 8. | Метапредметный урок. | 1 |
| 19. | 9. | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Контрольное упражнение – средние броски. | |
| 20. | 10. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Штрафной бросок. | 1 |
| 21. | 11. | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Обучение техники ведения баскетбольного мяча. | 1 |
| 22. | 12. | Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
| 23. | 13. | Контрольное упражнение - Ведение, два шага, бросок в кольцо. Позиционное нападение (5:0) | 1 |
| 24. | 14. | Ведения мяча восьмеркой. Броски с разных зон. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 25. | 15. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. | 1 |
| 26. | 16. | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание баскетбольного мяча. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 27. | 17. | Ловля и передача мяча в кругу. Контрольное упражнение – штрафной | 1 |

| | | | |
|-----|-----|--|---|
| | | бросок. | |
| 28. | 18. | Броски мяча в кольцо с разных зон. Игра «Стритбол». | 1 |
| 29. | 19. | Ловля и передача. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Спортивная игра «Стритбол». | 1 |
| 30. | 20. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 31. | 21. | Контрольное выполнение нормативов по окончанию четверти. | 1 |
| 32. | 22. | Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 |
| | | Волейбол: | |
| 33. | 1. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Т.Б. при занятиях волейболом. | 1 |
| 34. | 2. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 35. | 3. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. | 1 |
| 36. | 4. | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча над собой. | 1 |
| 37. | 5. | Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Подвижная игра «Перемах» | 1 |
| 38. | 6. | Освоение техники передачи мяча сверху. Подвижная игра «Богатыри» | 1 |
| 39. | 7. | Освоение техники передачи мяча снизу. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 40. | 8. | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 41. | 9. | Освоение техники нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. | 1 |
| 42. | 10. | Освоение техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол. | 1 |
| 43. | 11. | Освоение техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 44. | 12. | Контрольное упражнение - передача мяча сверху в парах, в высокой стойке. | 1 |
| 45. | 13. | Нападающий удар. Прямая верхняя подача. | 1 |
| 46. | 14. | Освоение тактики игры в волейбол. Контрольное упражнение - передача мяча снизу в парах. | 1 |
| 47. | 15. | Передача мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра в волейбол. | 1 |
| 48. | 16. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. КУ-нижняя прямая подача. | 1 |
| 49. | 17. | Нападающий удар через сетку. Комбинирование передач мяча партнеру | 1 |
| 50. | 18. | Комбинирование передач мяча партнеру. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| | | Гимнастика: | |
| 51. | 1. | Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 52. | 2. | Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. | 1 |
| 53. | 3. | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Подвижная игра «Борьба за палку». | 1 |
| 54. | 4. | Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. Контрольное упражнение – прыжки через скакалку. | 1 |
| 55. | 5. | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост, переворот боком. | 1 |
| 56. | 6. | ОРУ с предметами. Разучивание комбинаций, состоящих из акробатических элементов. | 1 |
| 57. | 7. | Контрольное выполнение акробатических элементов и комбинаций. | 1 |
| 58. | 8. | Освоение прыжка ноги врозь. ОРУ с обручем. Разучивание подводящих упражнений. | 1 |
| 59. | 9. | Подтягивания, упражнения в висах. Контрольное упражнение- | 1 |

| | | | |
|-----|-----|--|---|
| | | подтягиванию из виса на высокой и низкой перекладинах. | |
| 60. | 10. | Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот боком (колесо). Разучивание комбинаций, состоящих из акробатических элементов. | 1 |
| 61. | 1. | Легкая атлетика: Спринтерский бег, эстафетный бег. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |
| 62. | 2. | Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30-до 50м. Бег на результат 60 м. | 1 |
| 63. | 3. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростные эстафеты. | 1 |
| 64. | 4. | Прыжки в высоту с 5-6-9 шагов. Обучение отталкиванию в прыжке в длину | 1 |
| 65. | 5. | Метание теннисного мяча с места на дальность. СБУ. Бег 500 м. | 1 |
| 66. | 6. | Метапредметный урок. | |
| 67. | 7. | Высокий старт (15-30м). Финиширование.. Годовое теоретическое тестирование. | 1 |
| 68. | 8. | СБУ. Старты из различных исходных положений. Бег 1000м | 1 |
| 69. | 9. | Сдача итоговых норм ГТО по окончании учебного года. | 1 |
| 70. | 10. | Бег 400-500 метров. СБУ. Встречные эстафеты. | 1 |

Тематическое планирование, с учетом программы воспитания 9 класс

| № | Раздел и тема урока | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| 1. | Легкая атлетика. Низкий старт (до30м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2. | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Входное теоретическое тестирование. | 1 |
| 3. | Низкий старт до 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. КУ-бег на 60м. | 1 |
| 4. | Прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность на результат. | 1 |
| 5. | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Игра «Русская лапта» | |
| 6. | Бег в равномерном темпе. Игра «Русская лапта» Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. КУ-бег на результат 500 м | 1 |
| 7. | Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | 1 |
| 8. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 |
| 9. | Метание малого мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью | 1 |
| 10. | Метание малого мяча на точность. Бег на средние дистанции. КУ- прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Бег на длинные дистанции 1000 метров | 1 |
| 12. | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости. КУ – сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 13. | Равномерный бег 11 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 14. | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости. КУ- прыжок в длину с места. | 1 |
| 15. | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 16. | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». КУ- челночный бег. | 1 |
| 17. | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 18. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 19. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 20. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Освоение ловли и передач мяча. КУ- передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 21. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Освоение техники ведения мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. | 1 |
| 22. | Овладение техникой бросков мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
| 23. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Освоение индивидуальной техники защиты. | 1 |
| 24. | Закрепление техники владения мячом, развитие координационных способностей. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 25. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2) Учебная игра Закрепление техники перемещений, бросков по кольцу | 1 |
| 26. | Остановка прыжком. Освоение тактики игры. Броски по кольцу на результат | 1 |
| 27. | Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
| 28. | Ведение, два шага, бросок по кольцу. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, поворот спиной к защитнику. | 1 |
| 29. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 |
| 30. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком | 1 |
| 31. | Остановка прыжком. Освоение тактики игры. Броски по кольцу на результат | |
| 32. | Обучение техники ведения. Ведение мяча восьмеркой. Броски с разных зон. КУ- Скоростное ведение мяча. | 1 |
| 33. | Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 34. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок Ведение и остановки. Игра в баскетбол. | 1 |
| 35. | Ведение мяча на месте. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте | 1 |
| 36. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях. Игра в баскетбол Ведение, остановки. КУ- штрафной бросок. | 1 |
| 37. | Сочетание приемов передвижений, и остановок. Учебная игра. Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Остановка прыжком. | 1 |
| 38. | Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. | 1 |
| 39. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «Заслон» Учебная игра | 1 |
| 40. | Ведение мяча с изменением скорости Броски мяча в кольцо с разных зон. Игра «Стритбол» | 1 |
| 41. | Перемещение в квадрате. Ловля и передача. Броски в кольцо на результат | 1 |
| 42. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. КУ – штрафной бросок. | 1 |
| 43. | Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в баскетбол. | 1 |
| 44. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра баскетбол.. | 1 |
| 45. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 1 |
| 46. | Нападение быстрым прорывом. Броски мяча с 5 точек. Игра баскетбол | 1 |
| 47. | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 48. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 49. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 50. | Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - передача мяча сверху в парах, в высокой стойке. | 1 |
| 51. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 52. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 53. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 54. | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 55. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 56. | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | 1 |
| 57. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 58. | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | 1 |
| 59. | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | |
| 60. | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | 1 |
| 61. | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 62. | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. | 1 |
| 63. | Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. | 1 |
| 64. | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку | 1 |
| 65. | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. КУ-нижняя прямая подача. | 1 |
| 66. | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1 |
| 67. | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1 |
| 68. | Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| 69. | Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Подвижная игра « По кочкам». | 1 |
| 70. | Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку». | 1 |
| 71. | Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки). | 1 |
| 72. | Акробатика. Кувырок вперед-назад. КУ- поднятие туловища из | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| | положения лежа на спине. | |
| 73. | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полу-шпагат (д) | 1 |
| 74. | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |
| 75. | Акробатика. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76. | Акробатика. КУ – прыжки на скакалке. | 1 |
| 77. | Акробатика. Развитие гибкости | 1 |
| 78. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 |
| 79. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 |
| 80. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 |
| 81. | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 |
| 82. | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. КУ-подтягиванию из виса на низкой перекладине (девочки). | 1 |
| 83. | Освоение висов. Подтягивание. КУ - выполнение акробатических элементов и комбинаций. | 1 |
| 84. | Совершенствование опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на пресс. | 1 |
| 85. | Совершенствование прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 86. | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости | 1 |
| 87. | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 |
| 88. | Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости | 1 |
| 89. | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости. КУ-челночный бег. | 1 |
| 90. | Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 91. | Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 92. | Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 93. | Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ-бег 60 м. | 1 |
| 94. | Низкий старт 40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
| 95. | Низкий старт 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 96. | КУ-бег 500 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | 1 |
| 97. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 98. | Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 99. | Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег 30м. Инструктаж ТБ. | 1 |
| 100. | Бег по дистанции 70-90м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |

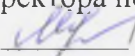
| | | |
|------|--|---|
| 101. | Метание теннисного мяча на дальность на результат. КУ-прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега. КУ-бег 1000м. Годовое теоретическое тестирование. | 1 |
| 102. | Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с препятствиями и на местности. развитие скоростных качеств. Игра «Русская лапта» | 1 |
| 103. | Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. | 1 |
| 104. | Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Игра «Русская лапта» | 1 |
| 105. | Спринтерский бег. Низкий старт 30м. «Русская лапта». | 1 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО

Протокол заседания методического объединения
учителей искусства и физической культуры
«27» августа 2021г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.В. Манузина/ 
«27» августа 2021г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для основного общего образования (7-9 класс)
Срок освоения: 3 года**

Составитель: Гайдукова Н.П,
учитель ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897, с изменениями и дополнениями от 11.12.2020), с учетом примерной образовательной программы ООО (одобрена решением от 08.04.2015 г., протокол 1/15 (в редакции протокола « 1/20 от 04.02.2020) и примерной программы воспитания» (одобрена решением от 02.06.2020, протокол № 2/20)

Актуальность изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в основной школе обусловлена необходимостью выполнения социального заказа. В последние десятилетия наблюдается тенденция к увеличению случаев возникновения чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального и бытового характера, опасных для человека. К *природным чрезвычайным ситуациям* относятся стихийные бедствия (ураганы, штормы, сели, землетрясения, извержения вулканов и пр.); к *техногенным* – аварии или опасные техногенные происшествия; к *социальным* – экстраординарные ситуации, связанные с террористической угрозой, асоциальным поведением людей; к *бытовым* – ситуации, вызванные нарушением правил техники безопасности в быту (пожары, замыкания в электросети, утечка газа, воды); к *дорожным* - ситуации, связанные с поведением на дороге, в транспорте.

В условиях чрезвычайных ситуаций может возникнуть угроза для жизни человека. Анализ этих ситуаций показывает, что среди причин гибели людей, в частности детей школьного возраста, основными являются, во-первых, отсутствие элементарных знаний о правилах поведения в экстремальных ситуациях; во-вторых, слабо развитая мотивация действий и как результат – недостаточно сформированное прогностическое восприятие и мышление, отсутствие опыта решения задач по преодолению нестандартных ситуаций. Исходя из этого основной идеей конструирования данной предметной линии стало формирование психологической готовности школьника к принятию возникшей чрезвычайной ситуации, развитие мотивов поведения и умения предвидеть опасность. Поэтому в средствах обучения, реализующих программу, много материалов. Которые направлены на анализ воображаемых ситуаций, предвидение и

проектная деятельность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет ОБЖ изучается на уровне основного общего образования в 7-9 классах по одному часу в неделю

Личностные результаты обучения:

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование 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; развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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 основ экологической культуры на основе признания ценности

жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты обучения:

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 военной службе; 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; знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства; знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников; умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Метапредметными результатами обучения:

Регулятивные УУД: умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного,

техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим.

Коммуникативные УУД:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Содержание учебного предмета ОБЖ

7 класс (35 часов)

Введение. Основы безопасности жизнедеятельности.

Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности. Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ.

Расширение кругозора. Физическое воспитание в Спарте

Здоровый образ жизни. Что это?

Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья. Что такое физическое здоровье. Значение физической культуры для здоровья человека. Хорошее физическое состояние обеспечивает здоровье и эмоциональное благополучие человека. Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены.

Расширение кругозора. Русская баня и здоровье; польза закаливания

Правила рационального питания, соблюдение которых позволяет поддерживать здоровье. Белки — строительный материал для организма; углеводы и жиры — источник энергии для организма. Продукты питания как экологический фактор.

Питание и болезни. Диета.

Расширение кругозора. Чемпион среди круп по содержанию белков. Благоприятное воздействие зелёного чая

Психическое здоровье — эмоциональное благополучие человека. Способность управлять эмоциями, спокойно решать возникающие проблемы. Использование релаксационных упражнений как средства регулирования своего эмоционального состояния, развитие способности «властвовать собой». Воздействие шумов на организм человека. Компьютер и здоровье. Информационная безопасность

Человек — социальное существо, член общества. Социальная среда — обязательное условие развития человека. Отношения с окружающими людьми — показатель социального здоровья человека. Общение — ценная деятельность человека. Учение — социально важная деятельность, обеспечивающая прогресс общества. Круг интересов человека. Фанаты и поклонники.

Расширение кругозора. Дети-маугли

Репродуктивное здоровье — способность человека к воспроизведению. Половое созревание — особенность подросткового и юношеского возраста. Подготовка организма к деторождению. Чистота тела — одно из условий репродуктивного здоровья. Риски старшего подросткового возраста

Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни

Пожар — чрезвычайная ситуация. Причины пожаров. Поражающие факторы пожара. Правила пожарной безопасности. Безопасность во время праздничных фейерверков. Организация эвакуации из горящего здания. Средства пожаротушения. Помощь при ожогах.

Залив жилища. Причины заливов помещений. Правила поведения при заливах.

Электричество при неправильном использовании может быть опасным. Правила пользования электроприборами. Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь.

Правила пользования газовыми приборами. Первая помощь при отравлении

бытовым газом. Правила безопасности при пользовании бытовой химией
Досуг в городе; каких мест лучше избегать. Как вести себя на улице. Меры
предосторожности в лифте и на лестнице. Правила поведения при нападении.
Подручные средства самообороны.

Места, где играть запрещено. Опасности, которые скрывает карьер. Экстрим в игре
и спорте. Неразорвавшиеся боеприпасы.

Расширение кругозора. Уголовный кодекс РФ о проникновении в чужое жилище

Итоговое контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

8 класс (35 часов)

Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе

Ядовитые растения нашей местности, их влияния на здоровье человека. Правила
сбора грибов, которые помогут избежать отравления. Поведение в лесу при
встречах с опасными животными. Гроза в лесу.

Водоём зимой и летом. Причины возникновения опасных ситуаций на воде.

Действия в неожиданных ситуациях. Выполнение правил поведения при купании.

Умения отдыхать на воде. Правила катания на лодке. Помощь утопающему.

Приёмы проведения искусственного дыхания. Правила поведения на льду.

Расширение кругозора. Ядовитые растения, мифы о грибах, опасные земноводные

Современный транспорт и безопасность

Транспорт в современном мире. Виды транспортных средств. Негативное
воздействие транспорта на природу.

Чрезвычайные ситуации на дорогах. Причины и последствия дорожно -
транспортных происшествий, поведение их участников, помощь пострадавшим.

Метро — транспорт повышенной опасности. Возможные опасные ситуации,
связанные с метро. Правила поведения в метро.

Правила поведения пассажиров на борту авиалайнера. Нестандартные ситуации во
время полёта.

Меры предосторожности при ухудшении самочувствия во время
полёта.

Особенность железнодорожного транспорта. Правила поведения при крушении
поезда, при возникновении в вагоне пожара.

Расширение кругозора. Экологически безопасный транспорт, ремни безопасности,
наказания за нарушения правил безопасного полёта

Безопасный туризм

Виды активного туризма: пеший, водный, лыжный, горный, конный, парусный,
вело-, спелео-, авто-, мото- и другие опасности, подстерегающие туриста.

Обязанности туриста в туристской группе. Зависимость безопасности в туристском
походе от подготовленности каждого туриста и всей туристской группы.

Объективные трудности турпохода. Субъективные трудности турпохода.

Движение по туристскому маршруту. Правила безопасности в туристском походе.

Преодоление естественных препятствий. Рациональное распределение группового
снаряжения между участниками похода. Требования к составлению графика
движения туристской группы. Туризм и экология окружающей среды. Обеспечение
безопасности при переправах через реки. Способы переправы через водотоки
(реки): «вброд», «на плавсредствах», «над водой», «вплавь», «по льду». Алгоритм
проведения разведки перед преодолением естественного препятствия.

Распределение ролей между участниками похода при организации переправ.

Если турист отстал от группы... Алгоритм (правила) обеспечения собственной
безопасности туриста, который оказался в лесу один (отстал от группы). Состав
индивидуального аварийного набора туриста. Действия туристской группы в ЧС по
организации поиска туриста, отставшего от группы. Основные правила
безопасности при выборе места для организации бивуака туристской группы.

Требования безопасности к бивуаку туристской группы при организации вынужденной остановки на ночлег. Типы костров, используемых в туризме, и их назначение. Правила разведения костров.

Подготовка к водному туристскому походу. Правила безопасного поведения в водном походе. Требования к специальному личному туристскому снаряжению в водном походе. Правила безопасности в путешествиях с использованием плавсредств.

Узлы в туристском походе. Функции, свойства и особенности узлов, используемых туристами в путешествиях. Требования к узлам, продиктованные практикой их применения в походных условиях. Положительные качества и недостатки разных видов узлов, используемых в походах.

Расширение кругозора. Требования к подбору рюкзака для туристского похода

Итоговое контрольное тестирование

Итоговое повторение и обобщение

9 класс(34 часа)

Когда человек сам себе враг

Почему курят подростки? Чем опасен сигаретный дым? Влияние курения на растущий организм.

Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков.

Воздействие алкоголя на организм человека. Психологическая готовность к неприятию алкоголя. Первая помощь при отравлении алкоголем.

Что такое наркотики и наркомания? Воздействие наркотиков на организм человека.

Токсикомания

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Определение чрезвычайной ситуации. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Классификация чрезвычайных ситуаций. Система оповещения. Общие правила эвакуации.

Что такое землетрясение. Степень воздействия сейсмических волн.

Прогнозирование землетрясений. Признаки землетрясения. Правила поведения во время землетрясения. Извержение вулкана — грозное стихийное явление.

Признаки начала извержения. Поведение во время извержения вулкана.

Что такое сели и оползни. Причины их образования. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней.

Что такое ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения.

Причины возникновения наводнений. Меры по предупреждению последствий наводнений. Эвакуация перед наводнением и во время его. Действия перед наводнением и при наводнении.

Природные пожары, их причины. Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре.

Причины и виды техногенных ЧС. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ.

Аварии на гидродинамических объектах. Правила поведения при авариях различного вида

Чрезвычайные ситуации социального характера. Национальная безопасность Российской Федерации.

Что такое экстремизм и терроризм. Правила поведения во время взрыва и после него. Взятие в заложники и правила поведения в этом случае.

Государственная политика противодействия экстремизму и терроризму в России.

Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму.

Особенности проведения спецопераций

Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации

Итоговое контрольное тестирование
Итоговое повторение и обобщение

Тематическое планирование с учетом Программы воспитания, 7 класс

| № | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|-------------------------|
| 1 | Урок- игра. Проблема здорового образа жизни. | 1 |
| 2 | Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЖ. | 1 |
| 3 | Что такое здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья | 1 |
| 4 | Зависит ли здоровье от образа жизни? Анкетирование. | 1 |
| 5 | Физическое здоровье. | 1 |
| 6 | Значение физической культуры для здоровья человека . | 1 |
| 7 | Закаливание как способ тренировки организма. Правила личной гигиены. | 1 |
| 8 | Правила рационального питания. | 1 |
| 9 | Белки-строительный материал для организма. | 1 |
| 10 | Продукты питания как экологический фактор | 1 |
| 11 | Диета. Проектная деятельность | 1 |
| 12 | Психическое здоровье-эмоциональное благополучие человека, встреча со школьным психологом. | 1 |
| 13 | Способность управлять эмоциями. | 1 |
| 14 | Воздействие шумов на организм человека. Проектная деятельность | 1 |
| 15 | Человек- социальное существо. | 1 |
| 16 | Отношение с окружающими людьми, урок – дискуссия. | 1 |
| 17 | Общение- ценная деятельность человека. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 18 | Учение-социально важная деятельность. | 1 |
| 19 | Репродуктивное здоровье. | 1 |
| 20 | Риски старшего подросткового возраста. | 1 |
| 21 | Причины пожаров. Отработка практических способов эвакуации. | 1 |
| 22 | Средства пожаротушения. Отработка практических способов тушения пожаров. | 1 |
| 23 | Безопасность во время праздничных фейерверков. | 1 |
| 24 | Организация эвакуации из горящего здания. | 1 |
| 25 | Помощь при ожогах. Практическая отработка, встреча с волонтерами –медиками. | 1 |
| 26 | Правила пользования газовыми приборами. Урок-практикум. | 1 |
| 27 | Правила безопасности при пользовании бытовой химией. Урок-практикум. | 1 |
| 28 | Залив жилища. Проектная деятельность. | 1 |
| 29 | Правила пользования электроприборами. | 1 |
| 30 | Досуг в городе. Экскурсия кванториум. | 1 |
| 31 | Как вести себя на улице. Акция, встреча с инспектором ОГИБДД. | 1 |
| 32 | Меры предосторожности в лифте и на лестнице | 1 |
| 33 | Опасности, которые скрывает карьер. | 1 |
| 34 | Экстрим в игре и спорте | 1 |

Тематическое планирование с учетом Программы воспитания, 8 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Лес – это серьезно. | 1 |
| 2 | Ядовитые растения. Правила сбора. | 1 |
| 3 | Ядовитые грибы. Правила сбора. | 1 |
| 4 | Поведение в лесу при встрече с опасными животными. Если гроза застала в лесу. | 1 |
| 5 | Умение отдыхать на воде. Правила катания на лодке. | 1 |
| 6 | Помощь утопающему. Приёмы проведения искусственного дыхания. | 1 |
| 7 | Правила поведения на льду. Урок- игра. | 1 |
| 8 | Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Опасности, с которыми мы сталкиваемся на природе» | 1 |
| 9 | Транспорт в современном мире. Акция « За руку с детством» | 1 |
| 10 | Чрезвычайные ситуации на дорогах. | 1 |
| 11 | Причины и последствия дорожно-транспортных происшествий. | 1 |
| 12 | Помощь пострадавшим при ДТП. Урок-практикум | 1 |
| 13 | Метро — транспорт повышенной опасности. | 1 |
| 14 | Авиакатастрофы. Урок-лекция. | 1 |
| 15 | Правила поведения пассажиров на борту авиалайнера. | 1 |
| 16 | Особенность железнодорожного транспорта. | 1 |
| 17 | Правила поведения при крушении поезда, возникновении пожара. | 1 |
| 18 | Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Современный транспорт и безопасность » | 1 |
| 19 | Виды активного туризма | 1 |
| 20 | Обязанности туриста в туристической группе | 1 |
| 21 | Движение по туристскому маршруту. | 1 |
| 22 | Правила безопасности в туристическом походе. | 1 |
| 23 | Рациональное распределение группового снаряжения между участниками | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | похода | |
| 24 | Требования к составлению графика движения туристской группы. | 1 |
| 25 | Туризм и экология окружающей среды | 1 |
| 26 | Способы переправы через реку | 1 |
| 27 | Обеспечение безопасности при выборе места для бивуака. | 1 |
| 28 | Если турист отстал от группы | 1 |
| 29 | Типы костров | 1 |
| 30 | Подготовка к водному туристскому походу. | 1 |
| 31 | Правила безопасного поведения в водном походе | 1 |
| 32 | Правила безопасности в путешествиях с использованием плав средств. | 1 |
| 33 | Узлы в туристском походе. Урок-практикум. | 1 |
| 34 | Правила вязания туристических узлов | 1 |

Тематическое планирование с учетом Программы воспитания, 9 класс

| № п/п | тема | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1 | Почему курят подростки? | 1 |
| 2 | Чем опасен сигаретный дым? | 1 |
| 3 | Влияние курения на растущий организм. Проектная деятельность. | 1 |
| 4 | Алкоголь и здоровье. Отношение школьников к употреблению спиртных напитков. | 1 |
| 5 | Воздействие алкоголя на организм человека. Первая помощь при отравлении алкоголем. | 1 |
| 6 | Что такое наркотики и наркомания? | 1 |
| 7 | Урок- рассуждение. Воздействие наркотиков на организм человека. Токсикомания | 1 |
| 8 | Обобщение и систематизация учебного материала по теме « Когда человек сам себе враг» | 1 |
| 9 | Определение чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций. | 1 |
| 10 | Система оповещения. Общие правила эвакуации. Практическая отработка способов эвакуации. | 1 |
| 11 | Что такое землетрясение, его признаки. Правила поведения во время землетрясения. Урок-практикум. | 1 |
| 12 | Извержение вулкана. Поведение во время извержения вулкана. | 1 |
| 13 | Что такое сели и оползни. Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней. | 1 |
| 14 | Ураганы, бури, смерчи, цунами, чем они опасны. Поведение при угрозе их приближения. | 1 |
| 15 | Причины возникновения наводнений. Действия перед наводнением и при наводнении. | 1 |
| 16 | Природные пожары, их причины. в региональной конференции. | 1 |
| 17 | Виды лесных пожаров. Действия при лесном пожаре. | 1 |
| 18 | Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Чрезвычайные ситуации природного характера» | 1 |
| 19 | Причины и виды техногенных ЧС. | 1 |
| 20 | Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 21 | Аварии с утечкой химических и радиоактивных веществ. | 1 |
| 22 | Аварии на гидродинамических объектах. | 1 |
| 23 | Правила поведения при авариях различного вида | 1 |
| 24 | Обобщение и систематизация учебного материала по теме «Чрезвычайные ситуации техногенного характера» | 1 |
| 25 | Что такое экстремизм и терроризм. | 1 |
| 26 | Как снизить угрозу теракта. | 1 |
| 27 | Правила поведения во время взрыва и после него. | 1 |
| 28 | Взятие в заложники и правила поведения в этом случае. | 1 |
| 29 | Как вести себя во время спецоперации по освобождению заложников. | 1 |
| 30 | Особенности проведения спецопераций. | 1 |
| 31 | Государственная политика противодействия экстремизму и терроризму | 1 |
| 32 | Законодательство России о противодействии экстремизму и терроризму. | 1 |
| 33 | Что такое национальная безопасность Российской Федерации. Условия обеспечения национальной безопасности в Российской Федерации | 1 |
| 34 | Обобщение и систематизация изученного материала по темам: «Противодействие экстремизму и терроризму. Национальная безопасность Российской Федерации» | 1 |