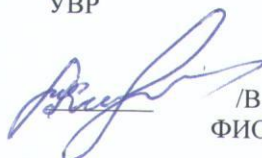


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель руководителя по
УВР


/В.П.Кириллова/
ФИО

УТВЕРЖДЕНО
Директор


М.А.Никифорова./
ФИО

Протокол от 26.08.2016 № 1 29.08.2016

01.09.2016 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9 «Б» класса

2016-2017 учебный год

учитель-составитель:
Денисова К.В.

Санкт-Петербург
2016

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	4
3.	Организация контроля	5
4.	Требования к уровню подготовки обучающихся	6
5.	Учебно-методическое обеспечение	7
6.	Материально-техническое обеспечение	8
7.	Учебно-тематический план	9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом МО РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования» от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012);

Федерального базисного учебного плана (ФБУП 2004 г), утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (ред. от 01.02.2012);

Основной образовательной программы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2016-2017 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Рабочая программа составлена на основе линии учебно-методических комплексов по физической культуре М. В.И.Ляха, 5-9 классы, по основам безопасности жизнедеятельности для 5–9 классов «Линия УМК по Основам безопасности жизнедеятельности В.Н. Латчука, В.В. Маркова, М.И. Кузнецова и др. 5-9 классы. Издательство «Дрофа». ФГОС

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

- ☐ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение
- ☐ Основы безопасности жизнедеятельности, 9 класс, Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Сохраняется преемственность в УМК, выделяется единая линия учебников по ОБЖ (5-9 классы), рекомендованных Министерством образования и науки РФ.

Рабочая программа реализует изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как модуля учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Раздел учебной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» рассчитан на 34 ч. в год (1 час в неделю).

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени среднего общего образования:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обучение ведется без домашнего задания.

Учебник используется на уроке при изучении теоретической части курса и для занятий обучающихся, освобожденных от физических нагрузок по медицинским показаниям

Раздел рабочей программы «Основы безопасности жизнедеятельности» имеет целью: дать обучающимся знания, умения, навыки выживания в различных жизненных ситуациях.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения основ безопасности жизнедеятельности на ступени среднего общего образования:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать
- первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (10 часов)

Спринтерский бег, эстафетный бег (техника выполнения). Прыжок в длину (техника выполнения). Метание малого мяча. Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.). Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка (8 часов)

Бег по пересеченной местности (12мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)

Висы. Строевые упражнения (техника выполнения). Опорный прыжок (техника выполнения). Строевые упражнения. Лазание. Акробатика (техника выполнения). Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятия.

Спортивные игры (26 часов)

Волейбол: передача мяча у сетки, передача в прыжке через сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прямой нападающий удар, тактические действия, нижняя прямая подача. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: стойки и передвижения, бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, бросок двумя руками от головы, броски по корзине с близкой дистанции, штрафной бросок, действия трех нападающих против двух защитников, позиционное нападение, личная защита, взаимодействие двух игроков в нападение и защите, взаимодействие трех игроков в нападение. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (16мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (17мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (18мин), преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности (3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий

Легкая атлетика (7 часов)

Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.). Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в высоту (техника выполнения). Метание малого мяча в неподвижную цель. Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель

Резерв -2

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ

Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. Структура законодательства в сфере безопасности и защиты от чрезвычайных ситуаций. Краткое содержание основных правовых актов.

Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Понятие о национальной безопасности и основные направления ее обеспечения. Угрозы в сфере военной, государственной и общественной безопасности. Меры по защите от этих угроз.

Международный терроризм как угроза национальной безопасности. Понятие о терроризме. Цели террористических организаций. Типы терроризма и их характеристика. Основные направления международного сотрудничества в сфере антитеррористической деятельности. Правовая основа антитеррористической деятельности в России.

Наркотизм и национальная безопасность. Понятие о наркотизме, наркомании, токсикомании. Социальная опасность наркотизма. Правовая основа государственной политики в сфере оборота наркотических и психотропных веществ.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности. Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны и защиты населения. Силы гражданской обороны. Структуры, руководящие гражданской обороной.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЕДИНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛИКВИДАЦИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (РСЧС)

Цели, задачи и структура РСЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) и причины ее создания. Цели, задачи и структура РСЧС. Координационные органы РСЧС и их характеристика.

Режимы функционирования, силы и средства РСЧС. Режимы функционирования и основные мероприятия при их введении: в отсутствие чрезвычайной ситуации; при угрозе ее возникновения; при возникновении и ликвидации. Силы и средства РСЧС, их задачи и характеристика.

МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ ПРАВО

Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм. Понятие о международном гуманитарном праве и сфера его применения. Лица, находящиеся под защитой международного гуманитарного права. Основные документы международного гуманитарного права. Действия, нарушающие нормы международного гуманитарного права, и ответственность за их совершение.

Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала. Правовая защита раненых, больных и потерпевших кораблекрушение. Обеспечение защиты раненых и больных во время вооруженного конфликта. Основные требования по защите раненых и больных из состава действующей армии и вооруженных сил на море. Защита медицинского и духовного персонала. Состав медицинских формирований и их эмблемы.

Защита военнопленных и гражданского населения. Понятие о комбатанте и военнопленном. Основные требования по защите военнопленных. Случаи применения защитных мер в отношении гражданского населения. Основные требования по защите лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника. Особая защита женщин и детей.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Защита от мошенников. Понятие о мошенничестве, обмане, злоупотреблении

доверием. Распространенные способы мошенничества. Правила безопасного поведения, если вы подозреваете, что являетесь объектом мошенничества.

Безопасное поведение девушек. Понятие о преступлениях на сексуальной почве. Безопасное поведение девушек при столкновении с молодыми и взрослыми хулиганами, уголовниками и лицами, находящимися в нетрезвом состоянии. Правила поведения девушки в обществе мужчины: в незнакомом месте; при возникновении угрозы или опасности насилия. Подручные средства самообороны и способы самозащиты. Наиболее уязвимые части тела.

Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций. Самооценка поведения. Признаки потенциальной жертвы. Уверенное и решительное поведение в криминогенных ситуациях. Тренировка уверенности. Правила безопасного поведения при неизбежности конфликта. Поведение при столкновении с хулиганами, похищении, попытке изнасилования.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Причины травматизма и пути их предотвращения. Понятие о травматизме. Основные причины травматизма и виды травм в школьном возрасте. Меры по предотвращению различных видов травм.

Безопасное поведение дома и на улице. Правила безопасного поведения в быту, снижающие риск получения травм в домашних условиях. Меры по снижению опасности на воде. Защита от дорожно-транспортных происшествий. Что делать, если вы оказались свидетелем или участником ДТП.

Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом. Правила поведения на уроках физики, химии, во время перемен. Причины травматизма на уроках физической культуры и во время занятий спортом. Виды спорта с высокой степенью травматического риска. Профилактика травматизма на уроках физической культуры и на занятиях спортом. Безопасная одежда, обувь и защитное снаряжение.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Понятие о ране. Виды ран. Понятие об антисептике и ее виды. Основные антисептические средства и порядок их применения. Понятие об асептике. Предупреждение инфицирования ран с помощью асептических средств.

Травмы головы, позвоночника и спины. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника; первая помощь при них. Сотрясение головного мозга: признаки и симптомы; первая помощь. Признаки и симптомы повреждения спины. Предупреждение повреждения спины и первая помощь при болях.

Экстренная реанимационная помощь. Понятие о клинической смерти и ее признаки. Основные правила определения признаков клинической смерти. Последовательность проведения реанимационных мероприятий. Подготовка пострадавшего к реанимации. Понятие о прекардиальном ударе, непрямом массаже сердца, искусственной вентиляции легких. Техника и последовательность действий при выполнении этих реанимационных мероприятий.

Основные неинфекционные заболевания. Характеристика наиболее распространенных и опасных неинфекционных заболеваний. Причины неинфекционных заболеваний и доступные меры их профилактики.

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровье человека. Понятие о здоровье. Физическое, духовное, социальное здоровье. Характеристика групп здоровья детей и подростков. Взаимосвязь между

индивидуальным и общественным здоровьем. Факторы, влияющие на здоровье.

Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Понятие о здоровом образе жизни. Основные компоненты здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, закаливание, режим труда и отдыха; их характеристика. Теории оздоровления.

Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье. Понятие о внешней среде. Факторы риска во внешней среде и их влияние на организм человека. Понятие о внутренней среде организма. Роль внутренней среды организма.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Понятие о гигиене и личной гигиене. Правила ухода за кожей. Основная функция одежды и гигиенические требования к ней.

Гигиена питания и воды. Важность питания в процессе нормальной жизнедеятельности организма. Группы продуктов питания. Рекомендуемый набор пищевых продуктов в рационе взрослого человека и подростка. Суточное распределение пищевого рациона. Гигиена питания. Функции, выполняемые водой в организме человека. Гигиена воды. Способы очистки воды.

Гигиена жилища и индивидуального строительства. Гигиена жилища. Микроклимат помещения. Нормы искусственной освещенности. Гигиена индивидуального строительства.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКА

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Особенности физиологического развития в период полового созревания. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья человека. Мероприятия, помогающие справиться с чувствами и эмоциями.

Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Понятие о влюбленности. Рекомендации по снятию стресса, вызванного безответной любовью. Понятие о «ловушках влюбленности». Нежелательные мотивы вступления в сексуальные отношения.

Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Понятие о конфликте. Виды конфликтов и методы преодоления разногласий. Правила поведения в конфликтной ситуации. Управление чувствами и эмоциями в конфликтной ситуации. Приемы управления чувствами и эмоциями.

Суицидальное поведение в подростковом возрасте. Понятие о суициде. Причины и факторы, повышающие вероятность суицида. Признаки, указывающие на возможность суицида. Зависимость числа суицидов от возраста и пола. Суицид среди подростков и молодежи. Причины и признаки эмоционального неблагополучия человека. Угнетенное психическое состояние. Профилактика суицида.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Употребление табака. Табакокурение и его последствия для здоровья курильщика и окружающих его людей. Стадии никотиновой зависимости. Как бросить курить. Употребление алкоголя. Алкоголь и его влияние на здоровье человека. Развитие алкоголизма. Профилактика употребления алкогольных напитков. Помощь при алкогольном отравлении.

Наркомания и токсикомания. Понятие о наркомании и токсикомании. Действие наркотических и токсических веществ на организм человека. Три основных признака наркомании и токсикомании. Развитие психической и физической зависимости от

наркотика. Признаки наркотического отравления и отравления лекарственными препаратами; оказание первой помощи.

Заболевания, передающиеся половым путем. Опасность заболеваний, передающихся половым путем. Характеристика распространенных заболеваний, передающихся половым путем, и их негативное влияние на здоровье человека.

3. Организация контроля

Спринтерский бег, эстафетный бег	3 неделя
Прыжок в длину. Метание малого мяча	4 неделя
Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.)	5 неделя
Бег по пересеченной местности (3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий	9 неделя
Оценка техники Висы. Строевые упражнения	11 неделя
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	13 неделя
Акробатика	14 неделя
Волейбол	20 неделя
Баскетбол	27 неделя
Бег по пересеченной местности (3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий	30 неделя
Спринтерский бег, эстафетный бег	32 неделя
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель	33 неделя
<i>Раздел Основы безопасности жизнедеятельности</i>	
	10 неделя
Защита военнопленных и гражданского населения.	
Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	13 неделя
Основные неинфекционные заболевания.	21 неделя
Гигиена жилища и индивидуального строительства.	26 неделя
Заболевания, передающиеся половым путем.	34 неделя

Рабочей программой по физической культуре предусмотрено проведение:

1. Уроков оценки физических навыков – 12 уроков
2. Учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» как модуля учебного предмета «Физическая культура»
 - 1) Контрольных работ – 1
 - 2) тестов – 4

1. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны
Знать:

- ☐ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- ☐ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- ☐ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- ☐ составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ☐ выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- ☐ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- ☐ осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- ☐ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- ☐ осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Основы безопасности жизнедеятельности

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен

Знать:

- ☐ основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и правила их профилактики;
- ☐ правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- ☐ способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия;

Уметь:

- ☐ действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- ☐ соблюдать правила поведения на воде и оказывать помощь утопающему;
- ☐ оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- ☐ пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- ☐ правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- ☐ действовать по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ☐ обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- ☐ соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;
- ☐ пользования бытовыми приборами и инструментами;
- ☐ проявления бдительности при угрозе террористического акта;
- ☐ обращения(вызова) в случае необходимости в соответствующие органы экстренной помощи.

5. Учебно-методическое обеспечение

Для обучающихся:

- Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение
- Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / Вангородский С. Н., Кузнецов М. И., Латчук В. Н., Марков В. В..- 10-е изд., стереотип.-М. : Дрофа.

* Для организации работы с обучающимися, освобожденными от занятий физической культуры.

Для учителя:

- В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. Под редакцией Э.Найминова. – М.: 2011
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: 2011
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М.: 2011
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М.: 2011
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: 2011
- Журнал «Физическая культура в школе»
Латчук В. Н., Марков В. В., Маслов А. Г.
Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: методическое пособие. —М.: Дрофа.
Латчук В. Н., Миронов С. К.
Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: тетрадь для оценки качества знаний. — М.: Дрофа.
Латчук В. Н., Миронов С. К., Бурдакова Т. В.
Основы безопасности жизнедеятельности. 9 класс: рабочая тетрадь ученика. — М.: Дрофа.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru

6. Материально-техническое обеспечение
Раздела физическая культура

Персональный компьютер	1
Маты гимнастические	20
Конусы	10
Мячи баскетбольные	35
Мячи волейбольные	35
Мячи футбольные	30
Мячи набивные	10
Секундомер	3
Скакалка гимнастические	30
Табло-счетчик для волейбола	1
Шведская стенка	18
Спортивный снаряд «Конь»	1
Спортивный снаряд «Козел»	1
Спортивный снаряд «Брусья»	1
Спортивный снаряд «Бревно»	1
Спортивный снаряд «Перекладина»	1
Кольцо баскетбольное	4
Гимнастические скамейки	10
Сетка волейбольная	2
Канат	4

Раздел Основы безопасности жизнедеятельности

Оснащение учебных кабинетов	количество
Кабинет ОБЖ	
Ноутбук	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
МФУ	1
Телевизор	1
DVD-плеер	1
Лазерный тир «Кадет-Т»	1
Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации «Максим»	1
Плакаты	20
Противогазы	45
Носилки	2
Плакаты по пожарной безопасности (комплект)	1
Учебные стенды по ОБЖ	8
Наглядные пособия по ОБЖ	15
Наглядные пособия по ГО	15
Наглядные пособия по основам военной службы	15
Макет автомата ММГ АК-74	2
Магазины к автомату	3
Рюкзак	2
Тент	1
Палатка	1
Комплект карабинов	12
Компас	8
Жгут Эсмарха	15

Комплект дозиметров 22В	1
ВПХР	2
Наглядное пособие «Знаки различия военнослужащих Российской армии»	1
Велосипед	2
Комплект по изучению ПДД	2
Комплект образцов военной формы одежды	10

7. Учебно-тематический план

№ урока	Тема урока	Кол-во часов		Сроки		Примечание
		план	факт	план	факт	
Легкая атлетика (10 часов)						
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1 неделя		с. 151 с. 149-151
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		1 неделя		с. 152-155
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		2 неделя		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		2 неделя		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег, зачетный урок	1		3 неделя		
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		3 неделя		с. 160-162
7.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1		4 неделя		с. 163-168
8.	Прыжок в длину. Метание малого мяча, зачетный урок	1		4 неделя		
9.	Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.)	1		5 неделя		с. 156-157
10.	Бег на средние дистанции (2000м-м.,1500м-д.), зачетный урок	1		5 неделя		
Кроссовая подготовка (8 часов)						
11.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности (12мин), преодоление препятствий	1		6 неделя		
12.	Бег по пересеченной местности (12мин), преодоление препятствий	1		6 неделя		
13.	Бег по пересеченной местности (12мин), преодоление препятствий	1		7 неделя		
14.	Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий	1		7 неделя		
15.	Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий	1		8 неделя		
16.	Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий	1		8 неделя		
17.	Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий	1		9 неделя		
18.	Бег по пересеченной местности	1		9 неделя		

	(3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий, зачетный урок					
Гимнастика (10ч)						
19.	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	1		10 неделя		с. 135 с. 133-135
20.	Висы. Строевые упражнения	1		10 неделя		с. 140-141
21.	Висы. Строевые упражнения (техника выполнения)	1		11 неделя		
22.	Оценка техники Висы. Строевые упражнения, зачетный урок	1		11 неделя		
23.	Опорный прыжок (техника выполнения). Строевые упражнения. Лазание	1		12 неделя		с. 147
24.	Опорный прыжок (техника выполнения). Строевые упражнения. Лазание	1		12 неделя		
25.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание, зачетный урок	1		13 неделя		
26.	Акробатика	1		13 неделя		с. 145-146
27.	Акробатика	1		14 неделя		
28.	Акробатика, зачетный урок	1		14 неделя		
Спортивные игры (26ч)						
29.	Инструктаж по ТБ. Волейбол	1		15 неделя		с. 127 с. 125-127
30.	Волейбол (передача мяча у сетки)	1		15 неделя		с. 130
31.	Волейбол (передача мяча у сетки)	1		16 неделя		
32.	Волейбол (передача в прыжке через сетку)	1		16 неделя		с. 130
33.	Волейбол (передача в прыжке через сетку)	1		17 неделя		
34.	Волейбол (передача мяча сверху, стоя спиной к цели)	1		17 неделя		с. 131
35.	Волейбол (прямой нападающий удар)	1		18 неделя		с. 132
36.	Волейбол (прямой нападающий удар)	1		18 неделя		
37.	Волейбол (тактические действия)	1		19 неделя		
38.	Волейбол (тактические действия)	1		19 неделя		
39.	Волейбол (нижняя прямая подача)	1		20 неделя		

40.	Волейбол, зачетный урок	1		20 неделя		
41.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	1		21 неделя		с. 97 с. 95-97
42.	Баскетбол (стойки и передвижения)	1		21 неделя		
43.	Баскетбол (стойки и передвижения)	1		22 неделя		
44.	Баскетбол (бросок двумя руками от головы)	1		22 неделя		с. 103
45.	Баскетбол (бросок двумя руками от головы)	1		23 неделя		
46.	Баскетбол (броски по корзине с близкой дистанции)	1		23 неделя		с. 103
47.	Баскетбол (штрафной бросок)	1		24 неделя		с. 103
48.	Баскетбол (штрафной бросок)	1		24 неделя		
49.	Баскетбол (действия трех нападающих против двух защитников)	1		25 неделя		с. 103-104
50.	Баскетбол (позиционное нападение)	1		25 неделя		
51.	Баскетбол (личная защита)	1		26 неделя		
52.	Баскетбол (личная защита)	1		26 неделя		
53.	Баскетбол (взаимодействие двух игроков в нападение и защите)	1		27 неделя		
54.	Баскетбол, зачетный урок	1		27 неделя		
Кроссовая подготовка (5ч)						
55.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности (15мин), преодоление препятствий	1		28 неделя		
56.	Бег по пересеченной местности (16мин), преодоление препятствий	1		28 неделя		
57.	Бег по пересеченной местности (17мин), преодоление препятствий	1		29 неделя		
58.	Бег по пересеченной местности (18мин), преодоление препятствий	1		29 неделя		
59.	Бег по пересеченной местности (3000м-м., 2000м-д.), преодоление препятствий, зачетный урок	1		30 неделя		
Легкая атлетика (7ч)						
60.	Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.)	1		30 неделя		
61.	Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.)	1		31 неделя		

62.	Бег на средние дистанции (2000м-м., 1500м-д.)	1		31неделя		
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1		32 неделя		
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег, зачетный урок	1		32 неделя		
65.	Прыжок в высоту (техника выполнения). Метание малого мяча в неподвижную цель	1		33 неделя		
66.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель, зачетный урок	1		33 неделя		с. 162-163
67.	Резерв	1		34 неделя		
68.	Резерв	1		34 неделя		

Учебно-тематический план по ОБЖ

№ урока	Тема урока	Кол – во часов		Сроки		Примеча ние
		план	факт	план	факт	
Основы безопасности личности, общества и государства Глава 1 Современный комплекс проблем безопасности						
1	Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства	1		1 неделя		
2	Угрозы национальной безопасности РФ	1		2 неделя		
3	Международный терроризм как угроза национальной безопасности	1		3 неделя		
4	Наркотизм и национальная безопасность	1		4 неделя		
5	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности	1		5 неделя		
Глава 2. Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)						
6	Цели, задачи и структура РСЧС	1		6 неделя		
7	Режимы функционирования, силы и средства РСЧС	1		7 неделя		
Глава 3. Международное гуманитарное право.						
8	Международное гуманитарное право. сфера применения и ответственность за нарушение его норм.	1		8 неделя		
9	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.	1		9 неделя		
10	Защита военнопленных и гражданского населения.Тест	1		10 неделя		
Глава 4. Безопасное поведение в криминогенных ситуациях						
11	Защита от мошенников	1		11 неделя		
12	Безопасное поведение девушек	1		12 неделя		

13	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Тест.	1		13 неделя		
ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ						
Глава 5. Профилактика травм в старшем школьном возрасте						
14	Причины травматизма в старшем школьном возрасте и пути их предотвращения	1		14 неделя		
15	Безопасное поведение дома и на улице	1		15 неделя		
16	Безопасное поведение в школе и на занятиях физкультурой и спортом.	1		16 неделя		
Глава 6. Основы медицинских знаний						
17	Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика	1		17 неделя		
18	Травмы головы, позвоночника и спины	1		18 неделя		
19	Признаки смерти и жизни. Прекардиальный удар в область грудины	1		19 неделя		
20	Экстренная реанимационная помощь	1		20 неделя		
21	Основные неинфекционные заболевания. Тест	1		21 неделя		
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ						
Глава 7. Здоровье и здоровый образ жизни						
22	Здоровье человека. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья	1		22 неделя		
23	Современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье	1		23 неделя		
Глава 8. Личная гигиена						
24	Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды.	1		24 неделя		
25	Гигиена питания и воды	1		25 неделя		
26	Гигиена жилища и индивидуального строительства. Контрольная работа.	1		26 неделя		
Глава 9. Физиологические и психологические особенности организма подростка						
27	Физиологическое и психологическое развитие	1		27 неделя		
28	Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях	1		28 неделя		
29	Управление чувствами и эмоциями	1		29 неделя		
30	Суицид и подросток	1		30 неделя		
Глава 10. Факторы, разрушающие здоровье человека						
31	Курение табака и его влияние на здоровье	1		31 неделя		
32	Алкоголь, его влияние на организм.	1		32 неделя		
33	Наркомания и токсикомания. Их последствия для здоровья.	1		33 неделя		
34	Заболевания, передающиеся половым путем. Итоговый тест.	1		34 неделя		

В настоящем документе
прошито, пронумеровано
скреплено печатью 14
листов.



Директор
М.А. Никифорова