

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

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

Предметная область
«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 9 классов</i>	2
2.	<i>Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 9 классов</i>	11

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждена
приказом директора
МБОУ «СОШ №5» от
07.09.2018г. № 317 о/д

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 9 классов

срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Кравчук Ольга Владимировна, учитель
физической культуры
МБОУ «СОШ №5»

**г. Ангарск
2018 г.**

Пояснительная записка

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФК ГОС) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	2	3
Количество часов в год, ч	68	68	68	68	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

Порядков ый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.2.7.1.2.2	Лях В.И.	Физическая культура	9	"Просвещение"

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении

туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

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

Тематическое планирование

9 класс

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

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

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

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

101.	Бег на результат на 2000м. - (мальчики); (девочки)-1500м.	1
102.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости и способа перемещения.	1
	Итого	102 часа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждена
приказом директора
МБОУ «СОШ №5»
от 07.09.2018г. № 317 од

Рабочая программа учебного предмета
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для 9 классов

срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Петруня Юлия Михайловна,
учитель ОБЖ,
высшей квалификационной категории
МБОУ «СОШ № 5»

г. Ангарск
2018г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФК ГОС) с учетом программ, включенных в ее структуру.

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

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение предмета «основы безопасности жизнедеятельности»:

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

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

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

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

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.2.7.2.2.5	Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н. и др.	Основы безопасности жизнедеятельности	9	Издательство "Дрофа"

Планируемые результаты

Основы безопасности жизнедеятельности

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен: **знать/понимать:**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- 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;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов);

уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;

² Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. N 253 об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
 - оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожениях, ушибах, кровотечениях;
 - пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
 - вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
 - действовать согласно установленному порядку по сигналу "Внимание всем!", комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
 - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров транспортных средств и велосипедистов)
 - адекватно оценивать ситуацию на проезжей части и тротуаре с точки зрения пешехода и (или) велосипедиста;
 - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира транспортного средства и (или) велосипедиста в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
 - соблюдения мер предосторожности и правил поведения в общественном транспорте;
 - пользования бытовыми приборами и инструментами;
 - проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
 - обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Содержание учебного предмета

9 класс

Основы безопасности личности, общества и государства

Современный комплекс проблем безопасности

Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. Угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Международный терроризм.

Террористическая и экстремистская деятельность. Наркотизм и национальная безопасность. Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности.

Организация единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

Цели, задачи и структура РСЧС. Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.

Международное гуманитарное право

Международное гуманитарное право. Сфера применения и ответственность за нарушение норм. Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала. Защита военнопленных и гражданского населения.

Безопасное поведение в криминогенных ситуациях

53

Защита от мошенников. Безопасное поведение девушек. Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций.

Основы финансовой безопасности

Своевременная уплата налогов — долг каждого гражданина России. Защита от финансового мошенничества. Основы безопасности при пользовании услугами банков. Страхование как защита от рисков в финансовой сфере.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Профилактика травм в старшем школьном возрасте

Причины травматизма и пути его предотвращения. Безопасное поведение дома и на улице. Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.

Основы медицинских знаний

Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика. Травмы головы, позвоночника и спины. Экстренная реанимационная помощь. Основные неинфекционные заболевания.

Основы здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье человека. Здоровый образ жизни как путь к достижению высокого уровня здоровья и современные методы оздоровления. Факторы риска во внешней среде и их влияние на внутреннюю среду организма человека и его здоровье.

Личная гигиена

Понятие личной гигиены. Гигиена кожи и одежды. Гигиена питания и воды. Гигиена жилища и индивидуального строительства.

Физиологические и психологические особенности организма подростка

Физиологическое и психологическое развитие подростков. Роль взаимоотношений в формировании репродуктивной функции. Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Суицидальное поведение в подростковом возрасте.

Факторы, разрушающие здоровье человека

Курение табака и его влияние на здоровье. Употребление алкоголя. Наркомания и токсикомания.

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Правовые основы обеспечения безопасности личности, общества и государства.	1
2.	Угрозы национальной безопасности Российской Федерации.	1
3.	Международный терроризм.	1
4.	Террористическая и экстремистская деятельность.	1
5.	Наркотизм и национальная безопасность.	1
6.	Гражданская оборона как составная часть системы национальной безопасности.	1
7.	Цели, задачи и структура РСЧС.	1
8.	Режимы функционирования, силы и средства РСЧС.	1
9.	Международное гуманитарное право.	1
10.	Сфера применения и ответственность за нарушение норм.	1
11.	Защита раненых, больных, потерпевших кораблекрушение, медицинского и духовного персонала.	1 1
12.	Защита военнопленных и гражданского населения.	1
13.	Защита от мошенников.	1
14.	Безопасное поведение девушек.	1
15.	Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях.	1
16.	Пути выхода из конфликтных ситуаций.	1

17.	Своевременная уплата налогов — долг каждого гражданина России.	1
18.	Защита от финансового мошенничества.	1
19.	Основы безопасности при пользовании услугами банков.	1
20.	Страхование как защита от рисков в финансовой сфере.	1
21.	Причины травматизма и пути его предотвращения.	1
22.	Безопасное поведение дома и на улице.	1
23.	Безопасное поведение в школе, на занятиях физкультурой и спортом.	1
24.	Профилактика осложнений ран. Асептика и антисептика.	1
25.	Травмы головы, позвоночника и спины.	1
26.	Экстренная реанимационная помощь.	1
27.	Основные неинфекционные заболевания.	1
28.	Здоровье человека.	1
29.	Факторы риска и их влияние на здоровье человека	1
30.	Понятие личной гигиены.	1
31.	Физиологическое и психологическое развитие подростков.	1
32.	Виды конфликтов. Правила поведения в конфликтных ситуациях.	1
33.	Суицидальное поведение в подростковом возрасте.	1
34.	Факторы, разрушающие здоровье человека	1
	Итого	34