**2. Пояснительная записка:**

**Адаптированная рабочая программа (далее – АРП) по физической культуре для обучающейся 9 а класса с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с диагнозом нарушение опорно-двигательные аппарата (НОДА), обучающейся на дому составлена** на основе федерального государственного стандарта основного общего образования. Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- СанПиН, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 7.06.2017 года №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 5.03.2004 года №1089»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

- Базисный учебный план образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования и Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 23 марта 2011 года № МО-16-03/226-ТУ;

- СанПиН, 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья »;

- Примерные программы основного общего образования составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И. Ляха,, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012) и учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнидеятельности» для учащихся 5-9 классов А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.

- Инструктивно-методическое письмо МОиН СО от 23.08.16г. № МО-16-09-01/815-ту «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов»;

- Информационно – методическое письмо «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области» от 24.08.2017 г. № МО – 16-09-01/711 – ТУ;

- Приказ МОиН СО от 04.09.14 № 276-од "Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной ОО и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся, нуждающихся в длительном лечении, а так же детей инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области» (с изменениями приказ МОиН СО от 10.08.2016 № 259 –од);

- ООП ООО с учетом и в соответствии с психофизическими особенностями и особыми образовательными потребностями ребенка;

- АОП обучающегося с НОДА;

- Рабочая программа по предмету физическая культура 5-9 классы (от 02.09.19 № 280-од);

и основы безопасности жизнедеятельности 5-9 классы (от 15.01.19 № 25-од).

- Положение «Об организации обучения на дому детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, и (или) детей-инвалидов по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области»;

- Положение «Об адаптированной рабочей программе для обучения детей с ОВЗ учителя – предметника государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области»;

- Индивидуальный учебный план обучающегося вГБОУ СОШ «ОЦ» п. г. т. Рощинский на 2019-2020 учебный год;

- Устав ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский.

**2.1** *Цели изадачи курса «Физическая культура»:*

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психическойсаморегуляции.

*Цели и задачи программы обучения«ОБЖ»:*

Цели:

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; их влиянии на безопасность личности, общества и государства; о здоровье человека и здоровом образе жизни (ЗОЖ), об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

2. Развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни, личному и общественному здоровью.

3. Развитие черт личности, основы медицинских знаний, потребности в соблюдении ЗОЖ. Разобрать факторы разрушающие репродуктивное здоровье. Семья.

4. Овладение умениями оценивать возникающие ситуации, опасные для жизни и здоровья; умело действовать в ЧС; оказывать ПМП пострадавшим.

5. Развивать умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

Задачи:

1.Формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;

2. Выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;

3. Формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

**3.Планируемые результаты:**

**ФК:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ** | **ОБУЧАЮЩИЙСЯПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ** |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** | |
| * 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; | * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *характеризовать исторические веки 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;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | |
| * Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. * Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. * Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. * Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. * Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». * Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. * Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. * Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. | |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | |
| **1. Регулятивные УУД**   * ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. * ***Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийся сможет выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели. * ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся сможет находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата. * ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов. * ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет демонстрировать приемы регуляции психофизиологических / эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). | |
| **2. Познавательные УУД**   * ***Умение 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.***Обучающийся сможет выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ. * ***Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийся сможет создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией. * ***Смысловое чтение.*** Обучающийся сможет резюмировать главную идею текста. * ***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*** Обучающийся сможет соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. | |
| **3. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся сможет: * корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); * организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); * строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; * критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; * предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации. | |

**ОБЖ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ** | **ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ** |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:** | |
| * классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания; * анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; * выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях; * формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды; * разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учѐтом особенностей обстановки в регионе; * руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | * систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; * раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации; * прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам; * характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны; * проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищѐнности личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз. |
| **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуации** | |
| * характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов; * характеризовать РСЧС: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; * характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны; * характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций; * характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; * анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает; * описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; * описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации; * анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях; * характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации; * характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации; * анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно- спасательных работах в очагах поражения; * описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ; * моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома. | * формировать основные задачи стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; * подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»; * обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»; * различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по предназначению и защитным свойствам. |
| **Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации** | |
| * негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности; * характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьезную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России; * анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму; * воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления; * обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма; * характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности; * моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта. | * формировать индивидуальные основы правовой психологии для проти-востояния идеологии насилия; * формировать личные убеждения, способствующие профилактике во- влечения в террористическую деятельность * формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму; * использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности. |
| **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Основы здорового образа жизни** | |
| * характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования; * анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для со- хранения и укрепления личного здоровья; * классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия; * систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой со-ставляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак; * анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в РФ; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства. | * использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих |
| **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи** | |
| * характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья; * анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь; * характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать еѐ средства в конкретных ситуациях; * анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроем приёмы оказания само и взаимопомощи в зоне массовых поражений. | * готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах. |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | |
| * + 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. | |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** | |
| **Регулятивные УУД**:   * 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 самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; * 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; * 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; * освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим. | |
| **Коммуникативные УУД:**   * формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; * способность анализировать реальные социальные ситуации, выбирать адекватные способы деятельности и модели поведения в рамках реализуемых основных социальных ролей, свойственных подросткам; * овладение различными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия) и следование этическим нормам и правилам ведения диалог. | |

**4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 7 – 9 классах**

**Основы безопасности личности, общества и государства**

***Основы комплексной безопасности***

*Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.* Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоёмах. Экология и безопасность. Опасные ситуации социального характера.

*Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях.* Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

*Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.* Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищения. *Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.* Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

**Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций**

*Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций.* Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

**Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

*Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства.* Основные причины возникновения терроризма и экстремизма. Противодействие терроризму в мировом сообществе.

*Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации.* Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации. Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности. Национальный антитеррористический комитет (НАК). Деятельность Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом понаркотиков (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии. Профилактика наркозависимости.

*Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.* Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма. Контртеррористическая операция. Участие Вооружённых сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

*Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.*

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения. Профилактика террористической деятельности.

*Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности.* Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

*Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.* Взрывы в местах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта.

Правила поведения при перестрелке.

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

**Основы здорового образа жизни**

*Здоровый образ жизни и его составляющие.* Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

*Факторы, разрушающие здоровье.* Вредные привычки и их влияние на здоровье. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

*Правовые аспекты взаимоотношения полов.* Семья в современном обществе.

**Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

*Оказание первой медицинской помощи*. Первая медицинская помощь и правила её оказания.

*Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.* Правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

*Первая медицинская помощь при массовых поражениях*. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5 – 9 классы)**

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

* + - 1. Естественные основы.
      2. Социально-психологические основы
      3. Культурно-исторические основы.
      4. Приемы закаливания.
      5. Подвижные игры:
* *Волейбол:* 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:* 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.
  + - 1. Гимнастика с элементами акробатики:
* *8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационых способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
  + - 1. Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет:** | **ФК** | | **ОБЖ** | |
| **Часы:** | **Очно** | **Заочно** | **Очно** | **Заочно** |
| **Раздел:** | Раздел №1 | | Раздел №1 | |
|  | 3 | 10 | 1 | 3 |
|  | Раздел №2 | | Раздел №2 | |
|  | 4 | 20 | 1 | 12 |
|  | Раздел №3 | | Раздел №3 | |
|  | 1 | 4 | 0 | 5 |
|  | **Итого:** | | Раздел №4 | |
|  | **8** | **34** | 6 | 4 |
|  | | | Раздел №5 | |
| 1 | 1 |
| **Итого:** | |
| **9** | **25** |

**5. Календарно - тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Название темы урока**  ***(\* - темы, изучаемые самостоятельно в том числе при помощи электронных ресурсов с указанием образовательного ресурса и № урока)*** | **Количество часов на изучение темы** | **Элементы содержания образования для детей с ОВЗ, коррекционные задачи** | **Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)** |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Физическая культура. Основные понятия. Совершенствования физических способностей. | **1** | Влияние возрастных особенностей на физ. развитие и физ. подготовку.  *КЗ.Личная гигиена в процессе занятий физ. упражнениями.* | Д/З. Адаптивная физическая культура. (Доклад.) |
|  |  | *РЭШ. Урок 01 Знания о физической культуре.* |  | *Знания о физической культуре.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 02 История физической культуры* |  | *История физической культуры.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 03 Физическая культура (основные понятия)* |  | *Основные понятия.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ОБЖ.*Основы комплексной безопасности. | **1** | Национальная безопасность России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России в современном мире.  *КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* | Д/З. написать и рассказать небольшой рассказ на тему: «Роль и значение молодого поколения граждан России для развития нашей страны» |
|  |  | *РЭШ. Урок 01. Национальная безопасность России.* |  | *Знакомство с основными положениями Стратегии национальной безопасности Российской Федерации. На примере этого документа рассматриваем виды национальной безопасности, угрозы национальной безопасности. Узнаем о способах защиты национальных интересов государства и граждан в различных сферах жизнедеятельности страны.* |  |
|  |  | *Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.* |  | *ЧС и их классификация. ЧС природного характера. ЧС техногенного характера и их последствия. ЧС техногенного характера и их причины.* |  |
|  |  | *Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и национальная безопасность России.* |  | *Угроза военной безопасности России.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.*Профессионально-прикладная физическая культура. | **1** | Основные понятия и задачи профессионально-прикладной физ. культуры.  *КЗ. Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 34. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность* |  | *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 04 Физическая культура человека* |  | *Физическая культура человека* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 05 Способы двигательной (физкультурной) деятельности* |  | *Способы двигательной (физкультурной) деятельности* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 06 Организация самостоятельных занятий физической культурой* |  | *Организация самостоятельных занятий физической культурой* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 07. Оценка эффективности занятий физической культурой* |  | *Как понять, эффективны ли упражнения, правильно ли вы выполняете те или иные двигательные действия? Определим, какие существуют критерии оценки эффективности техники выполнения упражнений.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ОБЖ.*Защита населения РФ от ЧС. | **1** | Организационные основы по защите населения страны от ЧС мирного и военного времени.  *КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 02. Права и обязанности граждан в сохранении национальной безопасности.* |  | *Знакомство с основными нормативно-правовыми актами, регулирующими сферу безопасности жизнедеятельности в нашем государстве.* |  |
|  |  | *Защита населения РФ от ЧС.* |  | *Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от ЧС мирного и военного времени.* |  |
|  |  | *Противодействие терроризму и экстремизму в РФ.* |  | *Общие понятия о терроризме и экстремизме. Международный терроризм – угроза нац. безопасности России. Виды террористической деятельности, цели и способы осуществления.* |  |
|  |  | *Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ.* |  | *Основные нормативно-правовые акты по противодействию терроризму и экстремизму.* |  |
|  |  | *Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ* |  | *Основные государственные документы в области противодействия терроризму и экстремизму.* |  |
|  |  | *Нормативно-правовая база противодействия терроризму и экстремизму в РФ* |  | *Террористические акты, совершенные на территории РФ посредством применения взрывчатых веществ.* | К/р. №1 |
|  |  | *Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в РФ.* |  | *Организационные основы противодействия терроризму и наркотизму в РФ* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 06. Защита населения.* |  | *Узнаем о системе гражданской обороны Российской Федерации, о звуковых сигналах оповещения, а также о правилах эвакуации в случае возникновения опасной (чрезвычайной) ситуации.*  *Информация о системе гражданской обороны РФ, звуковые сигналы, о порядке эвакуации в случае возникновения опасной (чрезвычайной) ситуации.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 07. Комплексная безопасность в школе* |  | *Познакомимся с возможными угрозами безопасности в общеобразовательной организации. Узнаем об угрозах безопасности в школе для всех участников образовательного процесса.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК*. Олимпийское движение в России. | **1** | Важные даты Олимпийского движения. *КЗ.Основатели ОД.* | Д/З. Подготовить доклад об Олимпийских чемпионах Самарской области. |
|  |  | *РЭШ. Урок 08. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность* |  | *Узнаем, какие качества следует развивать, чтобы совершенствовать свою физическую форму, а также в каких случаях следует применять физкультурно-оздоровительные упражнения.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 09. Спортивно-оздоровительная деятельность* |  | *узнаем, что такое спортивно-оздоровительная деятельность, какие перед ней стоят задачи, как совершенствовать свою физическую форму в процессе игры в футбол.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 03. Информационная безопасность.* |  | *Основные понятия информация, информационная безопасность человека, общества и государства.* |  |
|  |  | *Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта и профилактика наркозависимости.* |  | *Правила поведения при угрозе террористического акта. Профилактика наркозависимости.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 13. Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодежных увлечений.* |  | *Узнаем об основных современных опасностях и угрозах, которые угрожают современному обществу и человеку в социуме.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 12. Угроза безопасности в социуме.* |  | *Узнаем об основных современных опасностях и угрозах, которые угрожают современному обществу и человеку в социуме.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 13. Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодежных увлечений.* |  | *Рассмотрим основные способы защиты от опасностей и угроз, проявляющихся в современном обществе.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 04. Охрана природы.* |  | *Узнаем какое значение для человека имеет окружающая среда и узнаем о рациональном природопользовании и его роли в существовании человека.*  *Узнаем: основные понятия темы, основы нормативно-правового обеспечения экологической безопасности, основы рационального природопользования, виды глобальных проблем человечества.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 05. Органы обеспечения безопасности в РФ.* |  | *Познакомимся с министерствами и ведомствами, которые являются в Российской Федерации ведущими в области защиты граждан от различных опасностей и угроз, узнаем их основные задачи.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 08. Обеспечение личной безопасности в ситуациях, связанных с проявлением подростковой агрессии и жестокости.* |  | *Познакомимся с возможными угрозами, связанными с проявлением агрессии и жестокости в детской и подростковой среде. Мы ознакомимся с причинами возникновения подобных ситуаций, а также рассмотрим характеристику основных молодежных субкультур. Узнаем об угрозах безопасности в школе для всех участников образовательного процесса, связанных с проявлением детской жестокости, о неформальных молодежных организациях.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Базовые виды спорта школьной программы: Баскетбол. | **1** | Определения, история, правила.*КЗ.Правила игры, история, ТБ.* | Д/З. Правила игры в баскетбол. |
|  |  | *РЭШ. Урок 25. Знания о физической культуре. Баскетбол* |  | *В каком году мужская баскетбольная сборная команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 26. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Баскетбол* |  | *Пополним свои знания об основных приёмах игры в баскетбол, посмотрим технические элементы.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 27. Физическое совершенствование. Баскетбол* |  | *В ходе урока мы с вами узнаем основные технические приёмы баскетбола: передачи, броски и ведение мяча.* |  |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Баскетбол.* |  | *Определения, история, правила.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. | **1** | Основы ЗОЖ. Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность. *КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  |  | *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.* |  | *ЗОЖ и его составляющие.* |  |
|  |  | *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.* |  | *Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.* | К/р. №2 |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Гандбол.* |  | *История, правила игры, правила ТБ.* |  |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Футбол* |  | *Основные понятия, история, правила игры.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 24. Физическое совершенствование. Футбол* |  | *Узнаем о важных технических приемах игры в футбол (отбор и передача мяча).* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Базовые виды спорта школьной программы: Волейбол. | **1** | Определения, история, правила.*КЗ.Правила игры, история, ТБ.* | Д/З. Правила игры в волейбол. |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Волейбол.* |  | *Определения, история, правила.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. | **1** | Ранние половые связи и их последствия. *КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье. | **1** | Инфекции, передаваемые половым путем.*КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Базовые виды спорта школьной программы: Гимнастика | **1** | Значение, история. Основные команды, элементы гимнастики. Правила проведения соревнований по гимнастике.*КЗ.Виды гимнастики, ТБ.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 10. Знания о физической культуре. Гимнастика* |  | Вспомним снаряды, на которых выполняются элементы спортивной гимнастики. |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 11. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Гимнастика* |  | *Узнаем предметы, которые необходимы для занятий спортивной гимнастикой.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика* |  | *Узнаем элементы, которые входят в раздел спортивной акробатики.* |  |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Гимнастика* |  | *Значение, история. Основные команды, элементы гимнастики. Правила проведения соревнований по гимнастике.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. | **1** | Брак и семья. *КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* | Д/З. Подготовить сообщение на тему: «Основные факторы, характеризующие взаимоотношения супругов в современном обществе» |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. | **1** | Семья и ЗОЖ человека.*КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. | **1** | Основы семейного права в РФ.*КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* | Д/З. Некоторые положения Семейного кодекса. |
|  |  | *РЭШ. Урок 09. Социально-опасные болезни (наркомания, алкоголизм)* |  | *Обсудим вопросы причин, последствий и способов профилактики наркомании и алкоголизма.*  *Узнаем основные понятия темы, суть алкоголизма и наркомании, причины наркомании и алкоголизма, способы профилактики наркомании и алкоголизма, последствия наркомании и алкоголизма.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 10. Социально-опасные болезни (ВИЧ-инфекция, СПИД)* |  | *Узнаем основные понятия темы, пути заражения ВИЧ-инфекцией, суть влияния ВИЧ-инфекции на организм человека, методы анализа крови на ВИЧ-инфекцию, правила действий ВИЧ-инфицированного человека, о профилактике ВИЧ-инфекции.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Оказание первой помощи. | **1** | Первая помощь при передозировке в приеме психоактивныхвеществ.*КЗ.Правильно излагать суть учебного материала.* | Д/З. Привести примеры массовых поражений людей в России и за рубежом. |
|  |  | *Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. Оказание первой помощи.* |  | *Первая помощь при массовых поражениях.* | К\р. № 3 |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Базовые виды спорта школьной программы: Легкая атлетика. | **1** | Основные понятия, история. Правила ТБ. Основные элементы содержания л\а.*КЗ. Правильно излагать виды л\а, ТБ. Знать историю л\а.* | Д/З. Какие разделы входят в Л/А. |
|  |  | *РЭШ. Урок 13. Знания о физической культуре. Легкая атлетика.* |  | *Узнаем дисциплины, которые входят в состав легкой атлетики.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика.* |  | *Обучающиеся:*  *Познакомятся с понятиями « высокий старт», «стартовый разгон», «финиширование».*  *Узнают о содержании современной технике бега в лёгкой атлетике.*  *Научатся составлять комплексы подготовительных легкоатлетических упражнений.*  *Смогут различать все фазы бега.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 15. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.* |  | *Узнаем снаряды, которые метают в лёгкой атлетике.* |  |
|  |  | *Базовые виды спорта школьной программы: Легкая атлетика.* |  | *Основные понятия, история. Правила ТБ. Основные элементы содержания л\а.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 16. Знания о физической культуре. Лыжная подготовка.* |  | *Почему для развития выносливости и повышения работоспособности организма так важны занятия лыжной подготовкой? Какие элементы входят в попеременный двухшажный ход?* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 28. Знания о физической культуре. Гандбол* |  | *Вспомним изученный материал об истории игры в гандбол и её правилах и закрепят изученные знания, научимся тактике игры.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 31. Знания о физической культуре. Лапта* |  | *На уроке познакомимся с инвентарем, необходимым для игры в лапту, требованиями к площадке, вариантами игры.* |  |
|  |  | *РЭШ. Урок 19. Знания о физической культуре. Спортивные игры.* |  | *Обобщение материала.* |  |
|  | **\_\_\_\_\_\_\_\_** | *ФК.* Способы восстановления после физ. нагрузок. | **1** | Упражнения для восстановления организма. *КЗ. Правильно подбирать и выполнять комплекс упражнений для восстановления.* |  |
|  |  | *Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика, разминка.* |  | *Цель утренней гимнастики. Правильное дыхание. Комплексы упражнений.* |  |
|  |  | *Оценка эффективности занятий физической культурой.* |  | *Условия для занятий. Цели, задачи. Комплексы упражнений.* |  |
|  |  | *Выбираем вид спорта.* |  | *Разновидности видов спорта.* |  |
|  |  | *Любимый вид спорта.* |  | *Выбрать понравившийся вид спорта.* | *Д/З. Доклад.* |

**6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

– Учебно-методическое обеспечение:

1. Учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9 классов, авторы: А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников.
2. Физическая культура 8–9 классы, автор: В. И. Лях.
3. Использование электронных ресурсов: РЭШ;
4. Сайт: Я иду на урок физкультуры; Сайт: ФизкультУра.

**7. Приложения:**

**Критерии оценивания**

**Оценка устных ответов учащихся:**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом по физической культуре.

**Оценка «4»** ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

**Оценка «3»** ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий;допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

При оценивании устных ответов учащихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям учащихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения.

**Оценка письменных контрольных работ.**

**Оценка «5»** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**Оценка «4»** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**Оценка «3»** ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Приложения: ОБЖ.*

**Контрольная работа №1**

***Тема: «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»,***

**1.Территориальные подсистемы РСЧС создаются:**

а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;

б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и населенных пунктах;

в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах РФ в пределах их территорий и состоят из звеньев, соответствующих административно-территориальному делению этих территорий.

**2.Рабочими органами комиссий по чрезвычайным ситуациям соответствующих органов государственной власти и местного самоуправления является:**

а) специально создаваемые штабы;

б) органы управления (комитеты, управления, отделы) по делам ГОЧС;

в) эвакуационные комиссии.

**3.Комиссия по чрезвычайным ситуациям органа местного самоуправления, координирующим органом РСЧС на:**

а) Региональном уровне;          б) федеральном уровне;

в) объектном уровне;               г) местном уровне.

**4.К зоне чрезвычайной ситуации относятся:**

а) территория, на которой прогнозируется ЧС;

б) территория, на которой расположены потенциально опасные объекты;

в) территория, на которой сложилась ЧС.

***5.*Какая из этих организаций была создана первой?**

     А. РСЧС             Б. ГО       В. Корпус спасателей;         Г. МЧС.

**6. РСЧС функционирует в режимах (уберите лишнее):**

     А. Боевой готовности;

     Б. Повседневной деятельности;

     В. Повышенной готовности;

     Г. Чрезвычайной Ситуации.

**7. Международное гуманитарное право выполняет задачи:**

     А. Распределения гуманитарной помощи;

     Б. Ограничения средств и методов ведения войны;

     В. Ликвидации последствий военных конфликтов;

**8. Лица из числа гражданского населения, не участвующие в войне признаются:**

     А. Комбатантами;

     Б. Военнопленными;

     В. Мирным населением;

     Г. Партизанами.

**9. Режим ЧС в пределах конкретной территории вводится:**

     А. При угрозе возникновения ЧС;

     Б. При возникновении и ликвидации ЧС;

     В. При устранении Последствий ЧС.

**10. Международное гуманитарное право в ходе ведения войны запрещает:**

     А.Захватывать военное имущество сдавшегося противника;

     Б.Наносить серьезный или долговременный ущерб природной среде;

     В.Перевозить военнопленных не предназначенным для них транспортом.

**11.  По определению МГП комбатантом не является:**

     А. Партизан;

     Б. Раненый генерал;

     В. Войсковой священник;

     Г. Официант военной столовой.

«**Международное гуманитарное право**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Вопросы*** | ***Ответы*** | № |
| 1 | Что такое международное гуманитарное право? | Четыре Женевские конвенции 1949 года и два Дополнительных протокола к ним 1977 года | 1 |
| 2 | Что такое международный вооруженный кон -фликт? | Разрешается во всех случаях | 2 |
| 3 | Что такое немеждународный вооруженный конфликт? | Раненых и больных из состава действующей армии | 3 |
| 4 | Кто такой комбатант? | Только в период вооруженного конфликта | 4 |
| 5 | Кого относят к  жертвам войны? | Запрещается во всех случаях | 5 |
| 6 | Кто относится к военнопленным? | Не имеет право принимать участие в военных действиях в любых случаях | 6 |
| 7 | Кто относится к гражданским лицам? | Военнопленных | 7 |
| 8 | Что такое конвенция? | Война между двумя и большим числом государств | 8 |
| 9 | Что включают в себя  основные документы  международного гуманитарного права? | Совокупность норм, основанных на принципах гуманности и направленных на за- щиту жертв вооруженных конфликтов и на ограничение средств и методов веде- ния войны | 9 |
| 10 | Какую категорию лиц  защищает 1 Женевская конвенция? | Лиц из числа гражданского населения, находящихся во власти противника, в том числе на оккупированной территории | 10 |
| 11 | Какую категорию лиц  защищает 2 Женевская конвенция? | Отдавать такой приказ запрещается в любых случаях | 11 |
| 12 | Какую категорию лиц  защищает 3 Женевская конвенция? | Вооруженное столкновение в пределах территории одного государства | 12 |
| 13 | Какую категорию лиц  защищает 4 Женевская конвенция? | Такое право он имеет в любых случаях | 13 |
| 14 | Когда применяется международное гуманитарное право? | Лица, не входящие в состав вооружен-ных сил и не принимающие участие в военных действиях | 14 |
| 15 | Имеет ли право медицинский персонал Вору -женных сил принимать участие в военных действиях и в каких случаях? | Лицо, которое  входит в состав Воору-женных сил одной из сторон и участвует в конфликте (за исключением медицинского персонала и духовных лиц) | 15 |
| 16 | Имеет ли право выполнять свои обязанности медицинский персонал Вооруженных сил в случае взятия их в плен? | Комбатанты, захваченные в плен неприятельской стороной во время международного вооруженного конфликта | 16 |
| 17 | В каких случаях разрешается отдавать приказ «никого не брать в живых»? | Они не должны становиться объектами нападения даже в тех случаях, когда такие объекты являются военными объектами | 17 |
| 18 | Разрешается ли вести огонь по лицам, покидающим на парашюте летательный аппарат, терпящий бедствие? | Раненых, больных и потерпевших кораблекрушение из состава Вооруженных сил на море | 18 |
| 19 | Разрешается ли вести огонь по лицам воздушно- десантных войск, покидающим летательный аппарат? | Международное соглашение, договор по конкретному вопросу, имеющий обязательную силу для тех государств которые присоединились к нему (под- писали его) | 19 |
| 20 | Могут ли становиться объектами нападений плотины, дамбы и атомные электростанции в тех случаях, когда они являются военными объектами? | Раненых и больных, потерпевших кораблекрушение, военнопленных, гражданское население | 20 |

**12. Какие ситуации называют криминогенными?**

А) опасные ситуации, связанные с разрушением зданий сооружений, пожарами, взрывами

Б)ситуации уголовного характера, которые относятся преступлениям?

В) ситуации, связанные с отношениями между людьми

**13. Если пытаются отнять сумочку или телефон, следует:**

А) бороться за собственность до последнего

Б) попытаться удержать сумку, телефон

В) отдать не задумываясь

Г) постараться договориться с вором

**14. Стоит ли заниматься изучением правил поведения в ситуациях криминогенного характера?**

А) да, это позволит быть готовым к ситуации

Б) нет, всё равно всё запомнить невозможно

В) нет, это бесполезно. Действовать нужно по обстановке

**15. Если Вы заметите, что кто-то за вами идет, то следует:**

А) резко побежать

Б) перейти на другую сторону дороги. Если человек сделает тоже самое, то бежать в людное место

В) остановиться и пропустить человека вперед

Г) обратиться к преследователю, чтобы узнать причину слежки

**16. Какой признак характерен для потенциальной жертвы?**

А) спокойная поза                        Б) уверенное выражение лица

В) тихая, неуверенная речь          Г) спокойные движения рук

**17. При угрозе ножом или пистолетом следует:**

А) выполнять требования            Б) проявить агрессию

В) вступить в борьбу                    Г) начать переговоры

**18. Возвращаясь домой поздно вечером, вы вошли в полупустой вагон электрички.  
Вы сядете)**

А)  рядом с другими пассажирами

Б) центре полупустого вагона

В) около двери и входа, где больше пассажиров

**19. Вы решили пойти на мероприятие, где планируется большое скопление людей (демонстрация, митинг, концерт, дискотека, футбол).  
Вы :**

А**)**возьмете с собой документ, удостоверяющий вашу личность и деньги

Б) возьмете с собой острые (колющие или режущие) предметы

В) возьмёте с собой больше друзей

**20. Хищение чужого имущества путём обмана или злоупотребления доверием называют:**

А) воровством           Б) мошенничеством                       В) сделкой

**Контрольная работа №2**

***Тема: «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей»***

1. Как можно предотвратить повреждение костей, мышц, соединительных  тканей?
2. Основные причины травм в быту и их предотвращение.
3. Каких правил необходимо придерживаться на уроках физики при работе с электроприборами и электрооборудованием?
4. Основные причины травм на улице и их предотвращение.
5. Что такое асептика? В чем разница между асептикой и антисептикой?
6. Назовите признаки и симптомы, свидетельствующие о травмах головы и позвоночника.
7. Расскажите о порядке оказания первой помощи при травмах головы и позвоночника.
8. **Из названных ниже причин выберите те, которые характерны для травм позвоночника:**

а) удар электрическим током;

б) взрыв;

в) потоп;

г) отравления химическими веществами;

д) падение с высоты;

     е) выпадение радиоактивных веществ;

     ж) автомобильная авария;

з) травма при прыжках в воду;

и) удар твердым предметом по пальцам ног.

9. **Врачи выделяют следующие признаки клинической смерти, которые очень просто определяются и для этого не обязательно иметь каких-либо специальных знаний:**

а)        отсутствие сознания;

б)        отсутствие реакции зрачков на свет;

в)        отсутствие слуха;

г)        отсутствие дыхания;  
д )       отсутствие пульса на сонной артерии.

Найдите допущенную ошибку.

**10. Выберите из предложенных вариантов ответов правильные действия по нанесению прекардиального удара в области грудины:**

а)        прекардиальный удар наносится в точку расположенную на грудине выше мечевидного отростка: на 1-2 см; 2-3 см;4-5 см (на границе средней и нижней трети грудины, на 2 см влево от центра грудины);

б)        прекардиальный удар наносится ладонью;

в)        прекардиальный удар наносится ребром сжатой в кулак ладони;

г)        локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен поперек тела пострадавшего;

д)        локоть руки, наносящей удар, должен быть направлен вдоль тела пострадавшего;

е)        удар должен быть скользящим;

ж)        удар должен быть коротким и достаточно резким;

з)        после первого удара сделать второй удар;

и) сразу после удара выяснить - возобновилась ли работа сердца.

**11.  Из приведенных примеров выберите те, при которых необходимо проводить искусственную вентиляцию легких:**

а)        отсутствует сердцебиение и дыхание;

б)        отсутствует координация и речь;

в)        когда сохранено сердцебиение и самостоятельное дыхание, но частота дыхательных движений не превышает 10 раз в минуту.

**Контрольная работа №3**

***Тема: «Основы здорового образа жизни».***

1.Дайте определение понятию «здоровье».

2.Составляющие здоровья. Здоровье духовное и физическое. Их взаимосвязь.

3.Что вы знаете  о системах оздоровления организма человека? Что в них общее и в чем их различие?

4.Дайте краткую характеристику факторам риска внешней среды.

5.Перечислите гигиенические правила ухода за кожей.

6.Каким условиям должна соответствовать одежда человека?

7. Какими могут быть конфликты  и их источники?

8. Назовите наиболее типичные причины суицида среди подростков. Как можно преодолеть депрессию?

9**. Кто такой "Пассивный курильщик"?**

а) Человек выкуривающий 1-2 сигареты в день,

б) Человек находящийся в помещении с курильщиком,

в) Человек выкуривающий менее 2 сигарет в месяц,

г) Человек выкуривающий более пачки в день;

10. **Спирт главным образом действует на:**

а) Опорно-двигательный аппарат,

б) Нервную систему,

в) Легочную систему,

г) Костную ткань;

**11. Укажите правильный порядок действий при оказании помощи пострадавшему от алкогольного отравления:**

а) Положить на голову холодный компресс,

б) Промыть желудок,

в) Вызвать "Скорую помощь",

г) Уложить набок и очистить дыхательные пути,

д) Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте;

**12. Признаками наркотического отравления являются:**

а) Насморк,

б) Сужение зрачков,

в) Покраснение кожи,

г) Головокружение;

13. Укажите правильный порядок действий при оказании помощи пострадавшему от отравления лекарственными препаратами:

а) Промыть желудок,

б) Вызвать "Скорую помощь",

в) Дать крепкого чая (кофе).

*Приложения: ФК*

1. Доклад на тему: «Адаптивная физическая культура»
2. Доклад на тему: «Олимпийские чемпионы Самарской области».
3. Вопросы по правилам спортивных игр; вопросы по ТБ.