

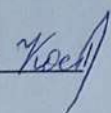
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебных предметов «Физическая культура»,  
«Основы безопасности и защиты Родины»  
для учащихся 5-11 классов основного общего,  
среднего общего образования  
на 2025-2026 учебный год  
учитель: Назаров А.В.

**РАССМОТРЕНО**

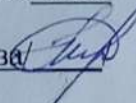
На заседании  
ШМО естественно  
математического цикла

Протокол №6  
от 29.08.2025

/Костенко В.В. 

**СОГЛАСОВАНО**

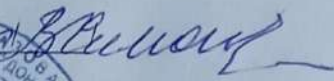
Зам. директора по УВР

И.В.Мещерякова 

Приказ №89 от  
«29» августа 2025г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СШ № 19"

В.В.Симонова 

Приказ №89 от  
«29» августа 2025г



**МАКЕЕВКА**

**2025**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»**

для 8-9 классов основного общего образования

на 2025-2026 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по основам безопасности и защиты Родины (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программе воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП ООО.

Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности и защиты Родины.

Программа ОБЗР обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодействие, способствующее формированию практических умений и навыков.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения предмета на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

модуль № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»;

модуль № 2 «Военная подготовка. Основы военных знаний»;

модуль № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

модуль № 4 «Безопасность в быту»;

модуль № 5 «Безопасность на транспорте»;

модуль № 6 «Безопасность в общественных местах»;

модуль № 7 «Безопасность в природной среде»;

модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»;

модуль № 9 «Безопасность в социуме»;

модуль № 10 «Безопасность в информационном пространстве»;

модуль № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне основного общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать».

Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; физическое и психическое здоровье; социальное взаимодействие и другие.

Программой ОБЗР предусматривается использование практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей.

При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным, компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В условиях современного исторического процесса с появлением новых глобальных и региональных природных, техногенных, социальных вызовов и угроз безопасности России (критичные изменения климата, негативные медико-биологические, экологические, информационные факторы и другие условия жизнедеятельности) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства.

При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека.

В современных условиях колоссальное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на формирование гражданской идентичности, воспитание личности безопасного типа, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни. Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения учебного процесса по предмету ОБЗР определяется следующими системообразующими документами в области безопасности: Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Доктрина информационной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646, Национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030

года, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

ОБЗР является системообразующим учебным предметом, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, исходя из которой он должен обеспечивать формирование целостного видения всего комплекса проблем безопасности, включая глобальные, что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для обучающихся построение модели индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни, сформировать у них базовый уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне основного общего образования.

Изучение ОБЗР направлено на обеспечение формирования готовности к защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует освоению учащимися знаний и умений позволяющих подготовиться к военной службе и выработке у обучающихся умений распознавать угрозы, избегать опасности, нейтрализовывать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя в чрезвычайных ситуациях. Такой подход содействует закреплению навыков, позволяющих обеспечивать защиту жизни и здоровья человека, формированию необходимых для этого волевых и морально-нравственных качеств, предоставляет широкие возможности для эффективной социализации, необходимой для успешной адаптации обучающихся к современной техно-социальной и информационной среде, способствует проведению мероприятий профилактического характера в сфере безопасности.

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения ОБЗР на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся готовности к выполнению обязанности по защите Отечества и базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность построения модели индивидуального безопасного поведения на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин, механизмов возникновения и возможных последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, знаний и умений применять необходимые средства и приемы рационального и безопасного поведения при их проявлении;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного безопасного поведения в интересах безопасности личности, общества и государства;

знание и понимание роли государства и общества в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведенных для изучения ОБЗР в 8–9 классах, составляет 68 часов, по 1 часу в неделю за счет обязательной части учебного плана основного общего образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Модуль № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:**

фундаментальные ценности и принципы, формирующие основы российского общества, безопасности страны, закрепленные в Конституции Российской Федерации;

стратегия национальной безопасности, национальные интересы и угрозы национальной безопасности;

чрезвычайные ситуации природного, техногенного и биолого-социального характера;

информирование и оповещение населения о чрезвычайных ситуациях, система ОКСИОН;

история развития гражданской обороны;

сигнал «Внимание всем!», порядок действий населения при его получении;

средства индивидуальной и коллективной защиты населения, порядок пользования фильтрующим противогазом;

эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций, порядок действий населения при объявлении эвакуации;

современная армия, воинская обязанность и военная служба, добровольная и обязательная подготовка к службе в армии.

### **Модуль № 2 «Военная подготовка. Основы военных знаний»:**

история возникновения и развития Вооруженных Сил Российской Федерации;

этапы становления современных Вооруженных Сил Российской Федерации;

основные направления подготовки к военной службе;

организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации;

функции и основные задачи современных Вооруженных Сил Российской Федерации;

особенности видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации;

воинские символы современных Вооруженных Сил Российской Федерации;

виды, назначение и тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и военной техники видов и родов войск Вооруженных Сил Российской Федерации (мотострелковых и танковых войск, ракетных войск и артиллерии, противовоздушной обороны);

организационно-штатная структура и боевые возможности отделения, задачи отделения в различных видах боя;

состав, назначение, характеристики, порядок размещения современных средств индивидуальной бронезащиты и экипировки военнослужащего;

вооружение мотострелкового отделения, назначение и тактико-технические характеристики основных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-74, ручной пулемет Калашникова (РПК), ручной противотанковый гранатомет РПГ-7В, снайперская винтовка Драгунова (СВД);

назначение и тактико-технические характеристики основных видов ручных гранат (наступательная ручная граната РГД-5, ручная оборонительная граната Ф-1, ручная граната оборонительная (РГО), ручная граната наступательная (РГН);

история создания общевойсковых уставов;

этапы становления современных общевойсковых уставов;

общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их состав и основные понятия, определяющие повседневную жизнедеятельность войск;

сущность единоначалия;

командиры (начальники) и подчинённые;

старшие и младшие;

приказ (приказание), порядок его отдачи и выполнения;

воинские звания и военная форма одежды;

воинская дисциплина, её сущность и значение;

обязанности военнослужащих по соблюдению требований воинской дисциплины;

способы достижения воинской дисциплины;

положения Строевого устава;

обязанности военнослужащих перед построением и в строю;

строевые приёмы и движение без оружия, строевая стойка, выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы (головной убор) – снять (надеть)», повороты на месте.

### **Модуль № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

безопасность жизнедеятельности: ключевые понятия и значение для человека;

смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск», «культура безопасности жизнедеятельности»;

источники и факторы опасности, их классификация;

общие принципы безопасного поведения;

понятия опасной и чрезвычайной ситуации, сходство и различия опасной и чрезвычайной ситуации;

механизм перерастания повседневной ситуации в чрезвычайную ситуацию, правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### **Модуль № 4 «Безопасность в быту»:**

основные источники опасности в быту и их классификация;  
защита прав потребителя, сроки годности и состав продуктов питания;  
бытовые отравления и причины их возникновения;  
признаки отравления, приёмы и правила оказания первой помощи;  
правила комплектования и хранения домашней аптечки;  
бытовые травмы и правила их предупреждения, приёмы и правила оказания первой помощи;  
правила обращения с газовыми и электрическими приборами; приемы и правила оказания первой помощи;  
правила поведения в подъезде и лифте, а также при входе и выходе из них;  
пожар и факторы его развития;  
условия и причины возникновения пожаров, их возможные последствия, приёмы и правила оказания первой помощи;  
первичные средства пожаротушения;  
правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними, ответственность за ложные сообщения;  
права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности;  
ситуации криминогенного характера;  
правила поведения с малознакомыми людьми;  
меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом, правила поведения при попытке проникновения в дом посторонних;  
классификация аварийных ситуаций на коммунальных системах жизнеобеспечения;  
правила предупреждения возможных аварий на коммунальных системах, порядок действий при авариях на коммунальных системах.

#### **Модуль № 5 «Безопасность на транспорте»:**

правила дорожного движения и их значение;  
условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;  
правила дорожного движения и дорожные знаки для пешеходов;  
«дорожные ловушки» и правила их предупреждения; световозвращающие элементы и правила их применения;  
правила дорожного движения для пассажиров;  
обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств, ремень безопасности и правила его применения;

порядок действий пассажиров в маршрутных транспортных средствах при опасных и чрезвычайных ситуациях;  
правила поведения пассажира мотоцикла;  
правила дорожного движения для водителя велосипеда, мопеда и иных средств индивидуальной мобильности;  
дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста;  
правила подготовки велосипеда к пользованию;  
дорожно-транспортные происшествия и причины их возникновения;  
основные факторы риска возникновения дорожно-транспортных происшествий;  
порядок действий очевидца дорожно-транспортного происшествия;  
порядок действий при пожаре на транспорте;  
особенности различных видов транспорта (внеуличного, железнодорожного, водного, воздушного);  
обязанности и порядок действий пассажиров при различных происшествиях на отдельных видах транспорта, в том числе вызванных террористическим актом;  
приёмы и правила оказания первой помощи при различных травмах в результате чрезвычайных ситуаций на транспорте.

#### **Модуль № 6 «Безопасность в общественных местах»:**

общественные места и их характеристики, потенциальные источники опасности в общественных местах;  
правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними;  
массовые мероприятия и правила подготовки к ним;  
порядок действий при беспорядках в местах массового пребывания людей;  
порядок действий при попадании в толпу и давку;  
порядок действий при обнаружении угрозы возникновения пожара;  
порядок действий при эвакуации из общественных мест и зданий;  
опасности криминогенного и антиобщественного характера в общественных местах, порядок действий при их возникновении;  
порядок действий при обнаружении бесхозных (потенциально опасных) вещей и предметов, а также в случае террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;  
порядок действий при взаимодействии с правоохранительными органами.

#### **Модуль № 7 «Безопасность в природной среде»:**

природные чрезвычайные ситуации и их классификация;  
опасности в природной среде: дикие животные, змеи, насекомые и паукообразные, ядовитые грибы и растения;

автономные условия, их особенности и опасности, правила подготовки к длительному автономному существованию;  
порядок действий при автономном пребывании в природной среде;  
правила ориентирования на местности, способы подачи сигналов бедствия;  
природные пожары, их виды и опасности, факторы и причины их возникновения, порядок действий при нахождении в зоне природного пожара;  
правила безопасного поведения в горах;  
снежные лавины, их характеристики и опасности, порядок действий, необходимый для снижения риска попадания в лавину;  
камнепады, их характеристики и опасности, порядок действий, необходимых для снижения риска попадания под камнепад;  
сели, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в зону селя;  
оползни, их характеристики и опасности, порядок действий при начале оползня;  
общие правила безопасного поведения на водоёмах, правила купания на оборудованных и необорудованных пляжах;  
порядок действий при обнаружении тонущего человека; правила поведения при нахождении на плавсредствах; правила поведения при нахождении на льду, порядок действий при обнаружении человека в полынье;  
наводнения, их характеристики и опасности, порядок действий при наводнении;  
цунами, их характеристики и опасности, порядок действий при нахождении в зоне цунами;  
ураганы, смерчи, их характеристики и опасности, порядок действий при ураганах, бурях и смерчах;  
грозы, их характеристики и опасности, порядок действий при попадании в грозу;  
землетрясения и извержения вулканов, их характеристики и опасности, порядок действий при землетрясении, в том числе при попадании под завал, при нахождении в зоне извержения вулкана;  
смысл понятий «экология» и «экологическая культура», значение экологии для устойчивого развития общества;  
правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке (загрязнении атмосферы).

#### **Модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»:**

смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», их содержание и значение для человека;  
факторы, влияющие на здоровье человека, опасность вредных привычек;  
элементы здорового образа жизни, ответственность за сохранение здоровья;  
понятие «инфекционные заболевания», причины их возникновения;  
механизм распространения инфекционных заболеваний, меры их профилактики и защиты от них;

порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемия, пандемия); мероприятия, проводимые государством по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемия, пандемия, эпизоотия, панзоотия, эпифитотия, панфитотия);

понятие «неинфекционные заболевания» и их классификация, факторы риска неинфекционных заболеваний;

меры профилактики неинфекционных заболеваний и защиты от них;

диспансеризация и её задачи;

понятия «психическое здоровье» и «психологическое благополучие»;

стресс и его влияние на человека, меры профилактики стресса, способы саморегуляции эмоциональных состояний;

понятие «первая помощь» и обязанность по её оказанию, универсальный алгоритм оказания первой помощи;

назначение и состав аптечки первой помощи;

порядок действий при оказании первой помощи в различных ситуациях, приёмы психологической поддержки пострадавшего.

### **Модуль № 9 «Безопасность в социуме»:**

общение и его значение для человека, способы эффективного общения;

приёмы и правила безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе, признаки конструктивного и деструктивного общения;

понятие «конфликт» и стадии его развития, факторы и причины развития конфликта;

условия и ситуации возникновения межличностных и групповых конфликтов, безопасные и эффективные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций;

правила поведения для снижения риска конфликта и порядок действий при его опасных проявлениях;

способ разрешения конфликта с помощью третьей стороны (медиатора);

опасные формы проявления конфликта: агрессия, домашнее насилие и буллинг;

манипуляции в ходе межличностного общения, приёмы распознавания манипуляций и способы противостояния им;

приёмы распознавания противозаконных проявлений манипуляции (мошенничество, вымогательство, подстрекательство к действиям, которые могут причинить вред жизни и здоровью, и вовлечение в преступную, асоциальную или деструктивную деятельность) и способы защиты от них;

современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, правила безопасного поведения;

правила безопасной коммуникации с незнакомыми людьми.

### **Модуль № 10 «Безопасность в информационном пространстве»:**

понятие «цифровая среда», её характеристики и примеры информационных и компьютерных угроз, положительные возможности цифровой среды;

риски и угрозы при использовании Интернета;

общие принципы безопасного поведения, необходимые для предупреждения возникновения опасных ситуаций в личном цифровом пространстве;

опасные явления цифровой среды: вредоносные программы и приложения и их разновидности;

правила кибергигиены, необходимые для предупреждения возникновения опасных ситуаций в цифровой среде;

основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете и его признаки, приёмы распознавания опасностей при использовании Интернета;

противоправные действия в Интернете;

правила цифрового поведения, необходимого для снижения рисков и угроз при использовании Интернета (кибербуллинга, вербовки в различные организации и группы);

деструктивные течения в Интернете, их признаки и опасности, правила безопасного использования Интернета по предотвращению рисков и угроз вовлечения в различную деструктивную деятельность.

#### **Модуль № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

понятия «экстремизм» и «терроризм», их содержание, причины, возможные варианты проявления и последствия;

цели и формы проявления террористических актов, их последствия, уровни террористической опасности;

основы общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, контртеррористическая операция и её цели;

признаки вовлечения в террористическую деятельность, правила антитеррористического поведения;

признаки угроз и подготовки различных форм терактов, порядок действий при их обнаружении;

правила безопасного поведения в случае теракта (нападение террористов и попытка захвата заложников, попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

Личностные результаты изучения ОБЗР включают:

#### **1) патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

уважение к символам государства, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества;

#### **2) гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

представление о способах противодействия коррупции;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли государства в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

### **3) духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей;

### **4) эстетическое воспитание:**

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни;

### **5) ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасных или чрезвычайных ситуациях с учётом реальных условий и возможностей;

#### **6) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЗР, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в Интернет–среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других людей, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние своё и других людей, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

#### **7) трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды);

#### **8) экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения ОБЗР на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические действия:**

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);  
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;  
с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;  
предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;  
выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;  
выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; проводить выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;  
самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

**Базовые исследовательские действия:**

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;  
обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;  
проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;  
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

**Работа с информацией:**

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;  
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;  
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;  
оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
эффективно запоминать и систематизировать информацию;

овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других людей, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация:**

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и выбирать способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

#### **Самоконтроль, эмоциональный интеллект:**

давать оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других людей, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого человека, регулировать способ выражения эмоций;

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим людям, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

**Совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся основ культуры безопасности и защиты Родины и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, военной подготовки, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по ОБЗР должны обеспечивать:

- сформированность представлений о значении безопасного и устойчивого развития для государства, общества, личности; фундаментальных ценностях и принципах, формирующих основы российского общества, безопасности страны, закрепленных в Конституции Российской Федерации, правовых основах обеспечения национальной безопасности, угрозах мирного и военного характера;
- освоение знаний о мероприятиях по защите населения при чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и биолого-социального характера, возникновении военной угрозы; формирование представлений о роли гражданской обороны и ее истории; знание порядка действий при сигнале «Внимание всем!»; знание об индивидуальных и коллективных мерах защиты и сформированность представлений о порядке их применения;
- сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества; овладение знаниями об истории возникновения и развития военной организации государства, функции и задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации, знание особенностей добровольной и обязательной подготовки к военной службе;

- сформированность представлений о назначении, боевых свойствах и общем устройстве стрелкового оружия;
- овладение основными положениями общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации и умение их применять при выполнении обязанностей воинской службы;
- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, понятиях «опасность», «безопасность», «риск», знание универсальных правил безопасного поведения, готовность применять их на практике, используя освоенные знания и умения, освоение основ проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков;
- знание правил дорожного движения, пожарной безопасности, безопасного поведения в быту, транспорте, в общественных местах, на природе и умение применять их в поведении;
- сформированность представлений о порядке действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в быту, транспорте, в общественных местах, на природе; умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасных и чрезвычайных ситуациях, с учетом реальных условий и возможностей;
- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях; сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформированность представлений о правилах безопасного поведения в социуме, овладение знаниями об опасных проявлениях конфликтов, манипулятивном поведении, умения распознавать опасные проявления и формирование готовности им противодействовать;
- сформированность представлений об информационных и компьютерных угрозах, опасных явлениях в Интернете, знания о правилах безопасного поведения в информационном пространстве и готовность применять их на практике;
- освоение знаний об основах общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму; сформированность представлений об опасности вовлечения в деструктивную, экстремистскую и террористическую деятельность, умение распознавать опасности вовлечения; знания правил безопасного поведения при угрозе или в случае террористического акта;
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание роли государства в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств.

Достижение результатов освоения программы ОБЗР обеспечивается посредством достижения предметных результатов освоения модулей ОБЗР.

## **8 КЛАСС**

### **Предметные результаты по модулю № 1 «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:**

объяснять значение Конституции Российской Федерации;

раскрывать содержание статей 2, 4, 20, 41, 42, 58, 59 Конституции Российской Федерации, пояснять их значение для личности и общества;

объяснять значение Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400;

раскрывать понятия «национальные интересы» и «угрозы национальной безопасности», приводить примеры;

раскрывать классификацию чрезвычайных ситуаций по масштабам и источникам возникновения, приводить примеры;

раскрывать способы информирования и оповещения населения о чрезвычайных ситуациях;

перечислять основные этапы развития гражданской обороны, характеризовать роль гражданской обороны при чрезвычайных ситуациях и угрозах военного характера;

выработать навыки безопасных действий при получении сигнала «Внимание всем!»; изучить средства индивидуальной и коллективной защиты населения, вырабатывать навыки пользования фильтрующим противогазом;

объяснять порядок действий населения при объявлении эвакуации;

характеризовать современное состояние Вооружённых Сил Российской Федерации;

приводить примеры применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с неонацизмом и международным терроризмом;

раскрывать понятия «воинская обязанность», «военная служба»;

раскрывать содержание подготовки к службе в армии.

### **Предметные результаты по модулю № 2 «Военная подготовка. Основы военных знаний»:**

иметь представление об истории зарождения и развития Вооруженных Сил Российской Федерации;

владеть информацией о направлениях подготовки к военной службе;

понимать необходимость подготовки к военной службе по основным направлениям;

осознавать значимость каждого направления подготовки к военной службе в решении комплексных задач;

иметь представление о составе, предназначении видов и родов Вооруженных Сил Российской Федерации;

понимать функции и задачи Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе;

понимать значимость военной присяги для формирования образа российского военнослужащего – защитника Отечества;

иметь представление об основных образцах вооружения и военной техники;  
иметь представление о классификации видов вооружения и военной техники;  
иметь представление об основных тактико-технических характеристиках вооружения и военной техники;  
иметь представление об организационной структуре отделения и задачах личного состава в бою;  
иметь представление о современных элементах экипировки и бронезащиты военнослужащего;  
знать алгоритм надевания экипировки и средств бронезащиты;  
иметь представление о вооружении отделения и тактико-технических характеристиках стрелкового оружия;  
знать основные характеристики стрелкового оружия и ручных гранат;  
знать историю создания уставов и этапов становления современных общевойсковых уставов Вооруженных Сил Российской Федерации;

знать структуру современных общевойсковых уставов и понимать их значение для повседневной жизнедеятельности войск;  
понимать принцип единоначалия, принятый в Вооруженных Силах Российской Федерации;  
иметь представление о порядке подчиненности и взаимоотношениях военнослужащих;  
понимать порядок отдачи приказа (приказания) и их выполнения;  
различать воинские звания и образцы военной формы одежды;  
иметь представление о воинской дисциплине, ее сущности и значении;  
понимать принципы достижения воинской дисциплины;  
уметь оценивать риски нарушения воинской дисциплины;  
знать основные положения Строевого устава;  
знать обязанности военнослужащего перед построением и в строю;  
знать строевые приёмы на месте без оружия;  
выполнять строевые приёмы на месте без оружия.

**Предметные результаты по модулю № 3 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

характеризовать значение безопасности жизнедеятельности для человека;  
раскрывать смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск», «культура безопасности жизнедеятельности»;  
классифицировать и характеризовать источники опасности;  
раскрывать и обосновывать общие принципы безопасного поведения; моделировать реальные ситуации и решать ситуационные задачи;  
объяснять сходство и различия опасной и чрезвычайной ситуаций;  
объяснять механизм перерастания повседневной ситуации в чрезвычайную ситуацию;

приводить примеры различных угроз безопасности и характеризовать их;  
раскрывать и обосновывать правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Предметные результаты по модулю № 4 «Безопасность в быту»:**

объяснять особенности жизнеобеспечения жилища;  
классифицировать основные источники опасности в быту;  
объяснять права потребителя, выработать навыки безопасного выбора продуктов питания;  
характеризовать бытовые отравления и причины их возникновения;  
характеризовать правила безопасного использования средств бытовой химии; иметь навыки безопасных действий при сборе ртути в домашних условиях в случае, если разбился ртутный термометр;  
раскрывать признаки отравления, иметь навыки профилактики пищевых отравлений;  
знать правила и приёмы оказания первой помощи, иметь навыки безопасных действий при отравлениях, промывании желудка;  
характеризовать бытовые травмы и объяснять правила их предупреждения;  
знать правила безопасного обращения с инструментами;  
знать меры предосторожности от укусов различных животных;  
знать правила и иметь навыки оказания первой помощи при ушибах, переломах, растяжении, вывихе, сотрясении мозга, укусах животных, кровотечениях;  
владеть правилами комплектования и хранения домашней аптечки;  
владеть правилами безопасного поведения и иметь навыки безопасных действий при обращении с газовыми и электрическими приборами;  
владеть правилами безопасного поведения и иметь навыки безопасных действий при опасных ситуациях в подъезде и лифте;  
владеть правилами и иметь навыки приёмов оказания первой помощи при отравлении газом и электротравме;  
характеризовать пожар, его факторы и стадии развития;  
объяснять условия и причины возникновения пожаров, характеризовать их возможные последствия;  
иметь навыки безопасных действий при пожаре дома, на балконе, в подъезде, в лифте;  
иметь навыки правильного использования первичных средств пожаротушения, оказания первой помощи;  
знать права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан в области пожарной безопасности;  
знать порядок и иметь навыки вызова экстренных служб; знать порядок взаимодействия с экстренными службами;  
иметь представление об ответственности за ложные сообщения;  
характеризовать меры по предотвращению проникновения злоумышленников в дом;  
характеризовать ситуации криминогенного характера;

знать правила поведения с малознакомыми людьми;  
знать правила поведения и иметь навыки безопасных действий при попытке проникновения в дом посторонних;  
классифицировать аварийные ситуации на коммунальных системах жизнеобеспечения;  
иметь навыки безопасных действий при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения.

**Предметные результаты по модулю № 5 «Безопасность на транспорте»:**

знать правила дорожного движения и объяснять их значение;  
перечислять и характеризовать участников дорожного движения и элементы дороги;  
знать условия обеспечения безопасности участников дорожного движения;  
знать правила дорожного движения для пешеходов;  
классифицировать и характеризовать дорожные знаки для пешеходов;  
знать «дорожные ловушки» и объяснять правила их предупреждения;  
иметь навыки безопасного перехода дороги;  
знать правила применения световозвращающих элементов;  
знать правила дорожного движения для пассажиров;  
знать обязанности пассажиров маршрутных транспортных средств;  
знать правила применения ремня безопасности и детских удерживающих устройств;  
иметь навыки безопасных действий пассажиров при опасных и чрезвычайных ситуациях в маршрутных транспортных средствах;  
знать правила поведения пассажира мотоцикла;  
знать правила дорожного движения для водителя велосипеда, мопеда, лиц, использующих средства индивидуальной мобильности;  
знать дорожные знаки для водителя велосипеда, сигналы велосипедиста;  
знать правила подготовки и выработать навыки безопасного использования велосипеда;  
знать требования правил дорожного движения к водителю мотоцикла;  
классифицировать дорожно-транспортные происшествия и характеризовать причины их возникновения;  
иметь навыки безопасных действий очевидца дорожно-транспортного происшествия;  
знать порядок действий при пожаре на транспорте;  
знать особенности и опасности на различных видах транспорта (внеуличного, железнодорожного, водного, воздушного);  
знать обязанности пассажиров отдельных видов транспорта;  
иметь навыки безопасного поведения пассажиров при различных происшествиях на отдельных видах транспорта;  
знать правила и иметь навыки оказания первой помощи при различных травмах в результате чрезвычайных ситуаций на транспорте;

знать способы извлечения пострадавшего из транспорта.

**Предметные результаты по модулю № 6 «Безопасность в общественных местах»:**

классифицировать общественные места;

характеризовать потенциальные источники опасности в общественных местах;

знать правила вызова экстренных служб и порядок взаимодействия с ними;

уметь планировать действия в случае возникновения опасной или чрезвычайной ситуации;

характеризовать риски массовых мероприятий и объяснять правила подготовки к посещению массовых мероприятий;

иметь навыки безопасного поведения при беспорядках в местах массового пребывания людей;

иметь навыки безопасных действий при попадании в толпу и давку;

иметь навыки безопасных действий при обнаружении угрозы возникновения пожара;

знать правила и иметь навыки безопасных действий при эвакуации из общественных мест и зданий;

знать навыки безопасных действий при обрушениях зданий и сооружений;

характеризовать опасности криминогенного и антиобщественного характера в общественных местах;

иметь представление о безопасных действиях в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера, при обнаружении бесхозных (потенциально опасных) вещей и предметов, а также в случае террористического акта, в том числе при захвате и освобождении заложников;

иметь навыки действий при взаимодействии с правоохранительными органами.

**9 КЛАСС**

**Предметные результаты по модулю № 7 «Безопасность в природной среде»:**

классифицировать и характеризовать чрезвычайные ситуации природного характера;

характеризовать опасности в природной среде: дикие животные, змеи, насекомые и паукообразные, ядовитые грибы и растения;

иметь представление о безопасных действиях при встрече с дикими животными, змеями, насекомыми и паукообразными;

знать правила поведения для снижения риска отравления ядовитыми грибами и растениями;

характеризовать автономные условия, раскрывать их опасности и порядок подготовки к ним;

иметь представление о безопасных действиях при автономном пребывании в природной среде: ориентирование на местности, в том числе работа с компасом и картой, обеспечение ночлега и питания, разведение костра, подача сигналов бедствия;

классифицировать и характеризовать природные пожары и их опасности;

характеризовать факторы и причины возникновения пожаров;

иметь представления о безопасных действиях при нахождении в зоне природного пожара;

иметь представление о правилах безопасного поведения в горах;

характеризовать снежные лавины, камнепады, сели, оползни, их внешние признаки и опасности;  
иметь представления о безопасных действиях, необходимых для снижения риска попадания в лавину, под камнепад, при попадании в зону селя, при начале оползня;

знать общие правила безопасного поведения на водоёмах;

знать правила купания, понимать различия между оборудованными и необорудованными пляжами;

знать правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде;

иметь представление о безопасных действиях при обнаружении тонущего человека летом и человека в полынье;

знать правила поведения при нахождении на плавсредствах и на льду;

характеризовать наводнения, их внешние признаки и опасности;

иметь представление о безопасных действиях при наводнении;

характеризовать цунами, их внешние признаки и опасности;

иметь представление о безопасных действиях при нахождении в зоне цунами;

характеризовать ураганы, смерчи, их внешние признаки и опасности;

иметь представление о безопасных действиях при ураганах и смерчах;

характеризовать грозы, их внешние признаки и опасности;

иметь навыки безопасных действий при попадании в грозу;

характеризовать землетрясения и извержения вулканов и их опасности;

иметь представление о безопасных действиях при землетрясении, в том числе при попадании под завал;

иметь представление о безопасных действиях при нахождении в зоне извержения вулкана;

раскрывать смысл понятий «экология» и «экологическая культура»;

объяснять значение экологии для устойчивого развития общества;

знать правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке (загрязнении атмосферы).

**Предметные результаты по модулю № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»:**

раскрывать смысл понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» и их содержание, объяснять значение здоровья для человека;

характеризовать факторы, влияющие на здоровье человека;

раскрывать содержание элементов здорового образа жизни, объяснять пагубность вредных привычек;

обосновывать личную ответственность за сохранение здоровья;

раскрывать понятие «инфекционные заболевания», объяснять причины их возникновения;

характеризовать механизм распространения инфекционных заболеваний, выработать навыки соблюдения мер их профилактики и защиты от них;

иметь представление о безопасных действиях при возникновении чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемия, пандемия);

характеризовать основные мероприятия, проводимые государством по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемия, пандемия, эпизоотия, панзоотия, эпифитотия, панфитотия);

раскрывать понятие «неинфекционные заболевания» и давать их классификацию;

характеризовать факторы риска инфекционных заболеваний;

иметь навыки соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний и защиты от них;

знать назначение диспансеризации и раскрывать её задачи;

раскрывать понятия «психическое здоровье» и «психическое благополучие»;

объяснять понятие «стресс» и его влияние на человека;

иметь навыки соблюдения мер профилактики стресса, раскрывать способы саморегуляции эмоциональных состояний;

раскрывать понятие «первая помощь» и её содержание;

знать состояния, требующие оказания первой помощи;

знать универсальный алгоритм оказания первой помощи; знать назначение и состав аптечки первой помощи;

иметь навыки действий при оказании первой помощи в различных ситуациях;

характеризовать приёмы психологической поддержки пострадавшего.

### **Предметные результаты по модулю № 9 «Безопасность в социуме»:**

характеризовать общение и объяснять его значение для человека;

характеризовать признаки и анализировать способы эффективного общения;

раскрывать приёмы и иметь навыки соблюдения правил безопасной межличностной коммуникации и комфортного взаимодействия в группе;

раскрывать признаки конструктивного и деструктивного общения;

раскрывать понятие «конфликт» и характеризовать стадии его развития, факторы и причины развития;

иметь представление о ситуациях возникновения межличностных и групповых конфликтов;

характеризовать безопасные и эффективные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций;

иметь навыки безопасного поведения для снижения риска конфликта и безопасных действий при его опасных проявлениях;

характеризовать способ разрешения конфликта с помощью третьей стороны (медиатора);

иметь представление об опасных формах проявления конфликта: агрессия, домашнее насилие и буллинг;

характеризовать манипуляции в ходе межличностного общения;

раскрывать приёмы распознавания манипуляций и знать способы противостояния ей;

раскрывать приёмы распознавания противозаконных проявлений манипуляции (мошенничество, вымогательство, подстрекательство к действиям, которые могут причинить вред жизни и здоровью, и вовлечение в преступную, асоциальную или деструктивную деятельность) и знать способы защиты от них;

характеризовать современные молодёжные увлечения и опасности, связанные с ними, знать правила безопасного поведения; иметь навыки безопасного поведения при коммуникации с незнакомыми людьми.

**Предметные результаты по модулю № 10 «Безопасность в информационном пространстве»:**

раскрывать понятие «цифровая среда», её характеристики и приводить примеры информационных и компьютерных угроз;

объяснять положительные возможности цифровой среды;

характеризовать риски и угрозы при использовании Интернета;

знать общие принципы безопасного поведения, необходимые для предупреждения возникновения опасных ситуаций в личном цифровом пространстве;

характеризовать опасные явления цифровой среды;

классифицировать и оценивать риски вредоносных программ и приложений, их разновидностей;

иметь навыки соблюдения правил кибергигиены для предупреждения возникновения опасных ситуаций в цифровой среде;

характеризовать основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете и характеризовать его признаки;

раскрывать приёмы распознавания опасностей при использовании Интернета;

характеризовать противоправные действия в Интернете;

иметь навыки соблюдения правил цифрового поведения, необходимых для снижения рисков и угроз при использовании Интернета (кибербуллинга, вербовки в различные организации и группы);

характеризовать деструктивные течения в Интернете, их признаки и опасности;

иметь навыки соблюдения правил безопасного использования Интернета, необходимых для снижения рисков и угроз вовлечения в различную деструктивную деятельность.

**Предметные результаты по модулю № 11 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

объяснять понятия «экстремизм» и «терроризм», раскрывать их содержание, характеризовать причины, возможные варианты проявления и их последствия;

раскрывать цели и формы проявления террористических актов, характеризовать их последствия;

раскрывать основы общественно-государственной системы, роль личности в противодействии экстремизму и терроризму;

знать уровни террористической опасности и цели контртеррористической операции;

характеризовать признаки вовлечения в террористическую деятельность;

иметь навыки соблюдения правил антитеррористического поведения и безопасных действий при обнаружении признаков вербовки;

иметь представление о признаках подготовки различных форм терактов, объяснять признаки подозрительных предметов, иметь навыки безопасных действий при их обнаружении;

иметь представление о безопасных действиях в случае теракта (нападение террористов и попытка захвата заложников, попадание в заложники, огневой налёт, наезд транспортного средства, подрыв взрывного устройства).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 КЛАСС**

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы                                     | Количество часов |                           |                            | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                           | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практич<br>еские<br>работы |                                                                                         |
| 1                                   | Модуль "Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе"   | 2                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| 2                                   | Модуль "Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства" | 4                | 0                         | 3                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| 3                                   | Модуль "Безопасность в быту"                                              | 6                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| 4                                   | Модуль "Безопасность на транспорте"                                       | 7                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| 5                                   | Модуль "Безопасность в общественных местах"                               | 6                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| 6                                   | Модуль "Военная подготовка. Основы военных знаний"                        | 9                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f419506">https://m.edsoo.ru/7f419506</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                           | 34               | 0                         | 0                          |                                                                                         |

**9 КЛАСС**

| № п/п                               | Наименование разделов и тем программы                      | Количество часов |                           |                            | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                            | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практиче<br>ские<br>работы |                                                                                         |
| 1                                   | Модуль "Безопасность в природной среде"                    | 9                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a> |
| 2                                   | Модуль "Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи" | 7                | 0                         | 3                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a> |
| 3                                   | Модуль "Безопасность в социуме"                            | 6                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a> |
| 4                                   | Модуль "Безопасность в информационном пространстве"        | 5                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a> |
| 5                                   | Модуль "Основы противодействия экстремизму и терроризму"   | 7                | 0                         | 0                          | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f41b590">https://m.edsoo.ru/7f41b590</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                            | 34               | 0                         | 0                          |                                                                                         |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**8 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                                                   |
| 1        | Роль безопасности в жизни человека, общества, государства                                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 2        | Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и биолого-социального характера               | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 3        | Мероприятия по оповещению и защите населения при ЧС и возникновении угроз военного характера | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 4        | Основы безопасности жизнедеятельности                                                        | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 5        | Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях                                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 6        | Безопасные действия при авариях на коммунальных системах жизнеобеспечения                    | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 7        | Основные опасности в быту. Предупреждение бытовых отравлений                                 | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 8        | Предупреждение бытовых                                                                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |

|    |                                                                    |   |   |   |  |                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    | травм                                                              |   |   |   |  |                                                                                         |
| 9  | Безопасная эксплуатация бытовых приборов и мест общего пользования | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 10 | Пожарная безопасность в быту                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 11 | Предупреждение ситуаций криминального характера                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 12 | Правила дорожного движения                                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 13 | Безопасность пешехода                                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 14 | Безопасность пассажира                                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 15 | Безопасность водителя                                              | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eac746">https://m.edsoo.ru/f5eac746</a> |
| 16 | Безопасные действия при дорожно-транспортных происшествиях         | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eac8c2">https://m.edsoo.ru/f5eac8c2</a> |
| 17 | Безопасность пассажиров на различных видах транспорта              | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eac8c2">https://m.edsoo.ru/f5eac8c2</a> |
| 18 | Первая помощь при чрезвычайных ситуациях на транспорте             | 1 | 0 | 1 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eacdf4">https://m.edsoo.ru/f5eacdf4</a> |
| 19 | Основные опасности в общественных местах                           | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eacf84">https://m.edsoo.ru/f5eacf84</a> |
| 20 | Правила безопасного поведения при посещении                        | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |

|    |                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    | массовых мероприятий                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                                         |
| 21 | Пожарная безопасность в общественных местах                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5ead51a">https://m.edsoo.ru/f5ead51a</a> |
| 22 | Пожарная безопасность в общественных местах                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5ead68c">https://m.edsoo.ru/f5ead68c</a> |
| 23 | Безопасные действия в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера                                               | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eaefa0">https://m.edsoo.ru/f5eaefa0</a> |
| 24 | Безопасные действия в ситуациях криминогенного и антиобщественного характера                                               | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eaf78e">https://m.edsoo.ru/f5eaf78e</a> |
| 25 | Основные опасности в общественных местах                                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eaf946">https://m.edsoo.ru/f5eaf946</a> |
| 26 | Вооруженные Силы Российской Федерации – защита нашего Отечества                                                            | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eafef0">https://m.edsoo.ru/f5eafef0</a> |
| 27 | Состав и назначение Вооруженных Сил Российской Федерации                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eafd42">https://m.edsoo.ru/f5eafd42</a> |
| 28 | Основные образцы вооружения и военной техники Вооруженных Сил Российской Федерации (основы технической подготовки и связи) | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0210">https://m.edsoo.ru/f5eb0210</a> |
| 29 | Организационно-штатная структура мотострелкового отделения (взвода)                                                        | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb038c">https://m.edsoo.ru/f5eb038c</a> |

|                                     |                                                                                                                                                    |    |   |   |  |                                                                                         |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | (тактическая подготовка)                                                                                                                           |    |   |   |  |                                                                                         |
| 30                                  | Виды, назначение и тактико-технические характеристики стрелкового оружия и ручных гранат Вооруженных Сил Российской Федерации (огневая подготовка) | 1  | 0 | 1 |  |                                                                                         |
| 31                                  | Общевоинские уставы – закон жизни Вооруженных Сил Российской Федерации                                                                             | 1  | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0c10">https://m.edsoo.ru/f5eb0c10</a> |
| 32                                  | Военнослужащие и взаимоотношения между ними (общевоеинские уставы)                                                                                 | 1  | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0c10">https://m.edsoo.ru/f5eb0c10</a> |
| 33                                  | Строевые приёмы и движение без оружия (строевая подготовка)                                                                                        | 1  | 0 | 1 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0c10">https://m.edsoo.ru/f5eb0c10</a> |
| 34                                  | Воинская дисциплина, ее сущность и значение<br>Промежуточная аттестация                                                                            | 1  | 1 | 3 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0c10">https://m.edsoo.ru/f5eb0c10</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                    | 34 | 1 | 3 |  |                                                                                         |

## 9 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                                                         |
| 1        | Правила безопасного поведения в природной среде                    | 1                | 0                     | 0                      |                  |                                                                                         |
| 2        | Безопасные действия при автономном существовании в природной среде | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb14e4">https://m.edsoo.ru/f5eb14e4</a> |
| 3        | Пожарная безопасность в природной среде                            | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb0efe">https://m.edsoo.ru/f5eb0efe</a> |
| 4        | Безопасное поведение в горах                                       | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb1ac0">https://m.edsoo.ru/f5eb1ac0</a> |
| 5        | Безопасное поведение на водоёмах                                   | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb1da4">https://m.edsoo.ru/f5eb1da4</a> |
| 6        | Безопасные действия при наводнении, цунами                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb209c">https://m.edsoo.ru/f5eb209c</a> |
| 7        | Безопасные действия при урагане, смерче, грозе                     | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb222c">https://m.edsoo.ru/f5eb222c</a> |
| 8        | Безопасные действия при землетрясении, извержении вулкана          | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb23a8">https://m.edsoo.ru/f5eb23a8</a> |
| 9        | Экология и её значение для устойчивого развития общества           | 1                | 0                     | 0                      |                  |                                                                                         |
| 10       | Общие представления о здоровье                                     | 1                | 0                     | 0                      |                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb279a">https://m.edsoo.ru/f5eb279a</a> |

|    |                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Предупреждение и защита от инфекционных заболеваний                                                                            | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2c0e">https://m.edsoo.ru/f5eb2c0e</a>                                                                          |
| 12 | Профилактика неинфекционных заболеваний                                                                                        | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb2d94">https://m.edsoo.ru/f5eb2d94</a>                                                                          |
| 13 | Психическое здоровье и психологическое благополучие                                                                            | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3078">https://m.edsoo.ru/f5eb3078</a>                                                                          |
| 14 | Первая помощь при неотложных состояниях                                                                                        | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb350a">https://m.edsoo.ru/f5eb350a</a><br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb367c">https://m.edsoo.ru/f5eb367c</a> |
| 15 | Практикум для отработки практических навыков первой помощи и психологической поддержки, решения кейсов, моделирования ситуаций | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>                                                                                |
| 16 | Практикум для отработки практических навыков первой помощи и психологической поддержки, решения кейсов, моделирования ситуаций | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>                                                                                |
| 17 | Общение – основа социального взаимодействия                                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8">https://m.edsoo.ru/f5eb3ca8</a>                                                                          |
| 18 | Безопасные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций                                                                 | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb425c">https://m.edsoo.ru/f5eb425c</a>                                                                          |
| 19 | Безопасные способы избегания и разрешения конфликтных ситуаций                                                                 | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb425c">https://m.edsoo.ru/f5eb425c</a>                                                                          |
| 20 | Манипуляция и способы                                                                                                          | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|    | противостоять ей                                                                    |   |   |   |  | <a href="https://m.edsoo.ru/f5eb40ea">https://m.edsoo.ru/f5eb40ea</a>                   |
| 21 | Манипуляция и способы противостоять ей                                              | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb40ea">https://m.edsoo.ru/f5eb40ea</a> |
| 22 | Современные увлечения. Их возможности и риски                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 23 | Цифровая среда - ее возможности и риски                                             | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4568">https://m.edsoo.ru/f5eb4568</a> |
| 24 | Вредоносные программы и приложения, способы защиты от них                           | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a> |
| 25 | Опасный и запрещенный контент: способы распознавания и защиты                       | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a> |
| 26 | Деструктивные течения в интернете, их признаки, опасности                           | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb4842">https://m.edsoo.ru/f5eb4842</a> |
| 27 | Правила безопасного поведения в цифровой среде                                      | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a> |
| 28 | Сущность понятий "терроризм" и "экстремизм"                                         | 1 | 0 | 0 |  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/f5eb46da">https://m.edsoo.ru/f5eb46da</a> |
| 29 | Основы общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |
| 30 | Основы общественно-государственной системы противодействия экстремизму и терроризму | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a>       |

|                                     |                                                                                                          |    |   |   |  |                                                                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                  | Опасности вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, меры защиты                       | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 32                                  | Опасности вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, меры защиты                       | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 33                                  | Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта                             | 1  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| 34                                  | Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта<br>Промежуточная аттестация | 1  | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/23/9/">https://resh.edu.ru/subject/23/9/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                          | 34 | 1 | 2 |  |                                                                                   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности, 8-9 классы/ Виноградова Н.Ф., Смирнов Д.В., Сидоренко Л.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности: 8-й класс: учебник, 8 класс/ Хренников Б. О., Гололобов Н. В., Лыняная Л. И., Маслов М. В.; под ред Егорова С. Н., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности: 9-й класс: учебник, 9 класс/ Хренников Б. О., Гололобов Н. В., Лыняная Л. И., Маслов М. В.; под ред Егорова С. Н., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **8 КЛАСС**

- 1) Виноградова, Н. Ф. В49 Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 103 с. ISBN 978-5-360-08727-4
- 2) Вишняков Я. Д. Противодействие терроризму / Я. Д. Вишняков, С. П. Киселёва, С. Г. Васин; под ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
- 3) Дежурный Л. И. Первая помощь: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / Л. И. Дежурный, Ю. С. Шойгу, С. А. Гуменюк и др. — М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018.
- 4) Защита в чрезвычайных ситуациях: учебник / под общ. ред. В. А. Пучкова; МЧС России. — СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2015.
- 5) Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
- 6) Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».
- 7) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
- 8) Рудаков Д. П. Модель предмета ОБЖ на базе ИКТ-технологий / Д. П. Рудаков // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. — № 5. — С. 19—21.
- 9) Рудаков Д. П. Информационные технологии: новый формат привычного урока / Д. П. Рудаков // Основы безопасности

жизнедеятельности. — 2020. — № 6. — С. 32—34.

10) Рудаков Д. П. Безопасность в школе. С чего начать? / Д. П. Рудаков, Т. А. Пашутина // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2018. — № 10. — С. 6—9.

11) Рудаков Д. П. Система работы школы по соблюдению требований пожарной безопасности / Д. П. Рудаков, Т. А. Пашутина // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2018. — № 4. — С. 57—63.

12) Рудаков Д. П. Почему актуален предмет ОБЖ / Д. П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2011. — № 12. — С. 7—16.

13) Рудаков Д. П. Проблемные аспекты обучения первой помощи пострадавшим в предмете ОБЖ / Д.

П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2014. — № 12. — С. 29—40.

14) Рудаков Д. П. Обоснование и разработка направлений

совершенствования подготовки обучающихся и персонала школ в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций /

Д. П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2014. — № 1. — С. 9—15.

15) Справочное пособие по действиям при чрезвычайных ситуациях. — М.: МЧС России, 2008.

16) Указ Президента РФ от 31.12.2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

#### 9 КЛАСС

1) Виноградова, Н. Ф. В49 Основы безопасности жизнедеятельности : 5—9 классы : методическое пособие / Н. Ф. Виноградова, Д. В. Смирнов. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 103 с. ISBN 978-5-360-08727-4

2) Вишняков Я. Д. Противодействие терроризму / Я. Д. Вишняков, С. П. Киселёва, С. Г. Васин; под ред. Я. Д. Вишнякова. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.

3) Дежурный Л. И. Первая помощь: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / Л. И. Дежурный, Ю. С. Шойгу, С. А. Гуменюк и др. — М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018.

4) Защита в чрезвычайных ситуациях: учебник / под общ. ред.

В. А. Пучкова; МЧС России. — СПб.: Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2015.

5) Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

6) Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

7) Примерная основная образовательная программа основного общего образования.

8) Рудаков Д. П. Модель предмета ОБЖ на базе ИКТ-технологий / Д. П. Рудаков // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. —

№ 5. — С. 19—21.

9) Рудаков Д. П. Информационные технологии: новый формат привычного урока / Д. П. Рудаков // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2020. — № 6. — С. 32—34.

10) Рудаков Д. П. Безопасность в школе. С чего начать? / Д. П. Рудаков, Т. А. Пашутина // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2018. — № 10. — С. 6—9.

11) Рудаков Д. П. Система работы школы по соблюдению требований пожарной безопасности / Д. П. Рудаков, Т. А. Пашутина // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2018. — № 4. — С. 57—63.

12) Рудаков Д. П. Почему актуален предмет ОБЖ / Д. П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2011. — № 12. — С. 7—16.

13) Рудаков Д. П. Проблемные аспекты обучения первой помощи пострадавшим в предмете ОБЖ / Д. П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2014. — № 12. — С. 29—40.

14) Рудаков Д. П. Обоснование и разработка направлений совершенствования подготовки обучающихся и персонала школ в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций / Д. П. Рудаков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. — 2014. — № 1. — С. 9—15.

15) Справочное пособие по действиям при чрезвычайных ситуациях. — М.: МЧС России, 2008.

16) Указ Президента РФ от 31.12.2015 г. № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

8 КЛАСС

ООН: <http://gotourl.ru/9435>

ВОЗ: <http://gotourl.ru/9436>

МВД: <http://gotourl.ru/9437>

Лиза Алерт: <http://gotourl.ru/9438>

Минздрав РФ: <http://gotourl.ru/9443>

МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9444>

История пожарной охраны: <http://gotourl.ru/9445>

ГИБДД РФ РФ: <http://gotourl.ru/9447>

ГИБДД. Дети: <http://gotourl.ru/9448>

ГИБДД. Пешеход: <http://gotourl.ru/9449>

ГИБДД. Пассажир: <http://gotourl.ru/9450>

Безопасные дороги: <http://gotourl.ru/9451>

Общественный транспорт: <http://gotourl.ru/9452>

Министерство просвещения РФ: <http://gotourl.ru/9453>

Дорога без опасности: <http://gotourl.ru/9454>

Первая помощь: <http://gotourl.ru/9455>

МЧС РФ. Пожарная охрана: <http://gotourl.ru/9456>

МЧС РФ. Безопасность в толпе: <http://gotourl.ru/9457>

НАК: <http://gotourl.ru/9458>

МЧС РФ. Природные пожары: <http://gotourl.ru/9462>

МЧС РФ. Снежная лавина: <http://gotourl.ru/9463>

МЧС РФ. Туристы: <http://gotourl.ru/9464>

Greenpeace в России: <http://gotourl.ru/9465>

Greenpeace: <http://gotourl.ru/9466>

Минздрав РФ. Природные пожары: <http://gotourl.ru/9467>

МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9468>

Все о первой помощи: <http://gotourl.ru/9469>

РДШ: <http://gotourl.ru/9470>

Мир волонтерства: <http://gotourl.ru/9471>

Волонтеры: <http://gotourl.ru/9472>

Буллинг в школе: <http://gotourl.ru/9473>

Фонд поддержки детей: <http://gotourl.ru/9474>

Персональные данные: <http://gotourl.ru/9476>

Линия помощи "Дети онлайн": <http://gotourl.ru/9477>

НАК. Личная безопасность: <http://gotourl.ru/9479>

НАК. Антитеррор детям: <http://gotourl.ru/9480>

Из учебника Хренникова:

<https://www.mchs.gov.ru/> - МЧС России

<https://www.spas-extreme.mchs.ru> - МЧС России. Портал детской безопасности

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan> - МЧС: безопасность граждан

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-prirode\\_7](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-prirode_7)- МЧС: безопасность на природе

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-vode-5> - МЧС: безопасность на воде

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/prirodnye-pozhary\\_6](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/prirodnye-pozhary_6) - МЧС: природные пожары

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pirotehnika\\_3](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pirotehnika_3) - МЧС: пиротехника <https://www.гибдд.рф.ru/mens/children-s-safety/> - Участникам движения

<https://гибдд.рф/> - ГИБДД РФ. Госавтоинспекция

<https://pddmaster.ru/documents/pdd> - Правила дорожного движения РФ

<https://www.minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения РФ

<https://www.mnr.gov.ru/> - Министерство природных ресурсов и экологии РФ

<https://МВД РФ/help> - Министерство внутренних дел РФ: для граждан. МВД в помощь гражданину <https://sklif.mos.ru/> - НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского

<https://www.doctor-roshal.ru/parents/rendering/> - НИИ неотложной детской хирургии и травматологии: оказание первой доврачебной помощи детям

<https://niigd.nczd.ru/> - НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

<https://nac.gov.ru/> - Национальный антитеррористический комитет РФ

9 КЛАСС

ООН: <http://gotourl.ru/9435>

ВОЗ: <http://gotourl.ru/9436>

МВД: <http://gotourl.ru/9437>

Лиза Алерт: <http://gotourl.ru/9438>

Минздрав РФ: <http://gotourl.ru/9443>

МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9444>

История пожарной охраны: <http://gotourl.ru/9445>

ГИБДД РФ РФ: <http://gotourl.ru/9447>

ГИБДД. Дети: <http://gotourl.ru/9448>

ГИБДД. Пешеход: <http://gotourl.ru/9449>

ГИБДД. Пассажир: <http://gotourl.ru/9450>

Безопасные дороги: <http://gotourl.ru/9451>

Общественный транспорт: <http://gotourl.ru/9452>

Министерство просвещения РФ: <http://gotourl.ru/9453> Дорога без опасности: <http://gotourl.ru/9454>

Первая помощь: <http://gotourl.ru/9455>

МЧС РФ. Пожарная охрана: <http://gotourl.ru/9456>

МЧС РФ. Безопасность в толпе: <http://gotourl.ru/9457> НАК: <http://gotourl.ru/9458>

МЧС РФ. Природные пожары: <http://gotourl.ru/9462> МЧС РФ. Снежная лавина: <http://gotourl.ru/9463>

МЧС РФ. Туристы: <http://gotourl.ru/9464>

Greenpeace в России: <http://gotourl.ru/9465>

Greenpeace: <http://gotourl.ru/9466>

Минздрав РФ. Природные пожары: <http://gotourl.ru/9467> МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9468>

Все о первой помощи: <http://gotourl.ru/9469>

РДШ: <http://gotourl.ru/9470>

Мир волонтерства: <http://gotourl.ru/9471>

Волонтеры: <http://gotourl.ru/9472>

Буллинг в школе: <http://gotourl.ru/9473>

Фонд поддержки детей: <http://gotourl.ru/9474>

Персональные данные: <http://gotourl.ru/9476>

Линия помощи "Дети онлайн": <http://gotourl.ru/9477>

НАК. Личная безопасность: <http://gotourl.ru/9479>

НАК. Антитеррор детям: <http://gotourl.ru/9480>

Из учебника Хренникова:

<https://www.mchs.gov.ru/> - МЧС России

<https://www.spas-extreme.mchs.ru> - МЧС России. Портал детской безопасности

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan> - МЧС: безопасность граждан

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-prirode\\_7](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-prirode_7) - МЧС: безопасность на природе

<https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/bezopasnost-na-vode-5> - МЧС: безопасность на воде

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/prirodnye-pozhary\\_6](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/prirodnye-pozhary_6) - МЧС: природные пожары

[https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pirotehnika\\_3](https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pirotehnika_3) - МЧС: пиротехника <https://www.гибдд.рф.ru/mens/children-s-safety/> - Участникам движения

<https://гибдд.рф/> - ГИБДД РФ. Госавтоинспекция

<https://pddmaster.ru/documents/pdd> - Правила дорожного движения РФ

<https://www.minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения РФ

<https://www.mnr.gov.ru/> - Министерство природных ресурсов и экологии РФ

<https://МВД.РФ/help> - Министерство внутренних дел РФ: для граждан. МВД в помощь гражданину <https://sklif.mos.ru/> - НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского

<https://www.doctor-roshal.ru/parents/rendering/> - НИИ неотложной детской хирургии и травматологии: оказание первой доврачебной помощи детям

<https://niigd.nczd.ru/> - НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

<https://nac.gov.ru/> - Национальный антитеррористический комитет РФ



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»**

для обучающихся 10 – 11 классов

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету "Основы безопасности и защиты Родины" (далее - ОБЗР) разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания и предусматривает непосредственное применение при реализации ОП СОО.

Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Программа ОБЗР в методическом плане обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании ОБЗР, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; помогает педагогу продолжить освоение содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного

построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни с учётом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

Программа ОБЗР обеспечивает:

1. формирование личности выпускника с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
2. достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, соответствующего интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности безопасного типа;
3. взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета ОБЗР на уровнях основного общего и среднего общего образования;
4. подготовку выпускников к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»**

В программе ОБЗР содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено одиннадцатью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета на уровнях основного общего и среднего общего образования:

Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства».

Модуль № 2. «Основы военной подготовки».

Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе».

Модуль № 4. «Безопасность в быту».

Модуль № 5. «Безопасность на транспорте».

Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах».

Модуль № 7. «Безопасность в природной среде».

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи».

Модуль № 9. «Безопасность в социуме».

Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве».

Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне среднего общего образования программа ОБЗР предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности:

«предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости безопасно действовать».

Программа ОБЗР предусматривает внедрение практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажёрных систем и виртуальных моделей. При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным: компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

Актуальность совершенствования учебно-методического обеспечения образовательного процесса по ОБЗР определяется системообразующими документами в области безопасности: Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400, Национальными целями развития Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденными Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474, государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.

ОБЗР является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование

компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЗР является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности (от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Подходы к изучению ОБЗР учитывают современные вызовы и угрозы. ОБЗР входит в предметную область «Основы безопасности и защиты Родины», является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования.

Изучение ОБЗР направлено на формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к выполнению конституционного долга по защите Отечества и достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»**

Целью изучения ОБЗР на уровне среднего общего образования является овладение основами военной подготовки и формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;

сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к военной службе, исполнению долга по защите Отечества;

сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Всего на изучение учебного предмета ОБЗР на уровне среднего общего образования отводится 68 часов (по 34 часа в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества,**

правовая основа обеспечения национальной безопасности;

принципы обеспечения национальной безопасности;

реализация национальных приоритетов как условие обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации;

взаимодействие личности, государства и общества в реализации национальных приоритетов;

роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;

роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), структура, режимы функционирования;

территориальный и функциональный принцип организации РСЧС, её задачи и примеры их решения;

права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций;

задачи гражданской обороны;

права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;

Россия в современном мире, оборона как обязательное условие мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности;

роль Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

### **Модуль № 2. «Основы военной подготовки»:**

движение строевым шагом, движение бегом, походным шагом, движение с изменением скорости движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия на месте и в движении;

основы общевойскового боя;

основные понятия общевойскового боя (бой, удар, огонь, маневр);

виды маневра;

походный, предбоевой и боевой порядок действия подразделений;

оборона, ее задачи и принципы;

наступление, задачи и способы;

требования курса стрельб по организации, порядку и мерам безопасности во время стрельб и тренировок;

правила безопасного обращения с оружием;

изучение условий выполнения упражнения начальных стрельб из стрелкового оружия;

способы удержания оружия и правильность прицеливания;

назначение и тактико-технические характеристики современных видов стрелкового оружия (автомат Калашникова АК-12, пистолет Ярыгина, пистолет Лебедева);

перспективы и тенденции развития современного стрелкового оружия;

история возникновения и развития робототехнических комплексов;

виды, предназначение, тактико-технические характеристики и общее устройство беспилотных летательных аппаратов (далее – БПЛА);

конструктивные особенности БПЛА квадрокоптерного типа;

история возникновения и развития радиосвязи;

радиосвязь, назначение и основные требования;

предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций;

местность как элемент боевой обстановки;

тактические свойства местности, основные её разновидности и влияние на боевые действия войск, сезонные изменения тактических свойств местности;

шанцевый инструмент, его назначение, применение и сбережение;

порядок оборудования позиции отделения;

назначение, размеры и последовательность оборудования окопа для стрелка;

понятие оружия массового поражения, история его развития, примеры применения, его роль в современном бою;

поражающие факторы ядерных взрывов;

отравляющие вещества, их назначение и классификация;

внешние признаки применения бактериологического (биологического) оружия;

зажигательное оружие и способы защиты от него;

состав и назначение штатных и подручных средств первой помощи;

виды боевых ранений и опасность их получения;

алгоритм оказания первой помощи при различных состояниях;

условные зоны оказания первой помощи;

характеристика особенностей «красной», «желтой» и «зеленой» зон;

объем мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;

порядок выполнения мероприятий первой помощи в «красной», «желтой» и «зеленой» зонах;

особенности прохождения службы по призыву, освоение военно-учетных специальностей;

особенности прохождения службы по контракту;

организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий;

военно-учебные заведения и военно-учебные центры.

### **Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства;

соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза);

соотношение понятий «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация»;

общие принципы (правила) безопасного поведения;

индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задачи обеспечения безопасности;

понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение»;

влияние действий и поступков человека на его безопасность и благополучие;

действия, позволяющие предвидеть опасность;

действия, позволяющие избежать опасности;

действия в опасной и чрезвычайной ситуациях;

риск-ориентированное мышление как основа обеспечения безопасности;

риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.

#### **Модуль № 4. «Безопасность в быту»:**

источники опасности в быту, их классификация;

общие правила безопасного поведения;

защита прав потребителя;

правила безопасного поведения при осуществлении покупок в Интернете;

причины и профилактика бытовых отравлений, первая помощь, порядок действий в экстренных случаях;

предупреждение бытовых травм;

правила безопасного поведения в ситуациях, связанных с опасностью получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и другое), первая помощь при ушибах переломах, кровотечениях;

основные правила безопасного поведения при обращении с газовыми и электрическими приборами;

последствия электротравмы;

порядок проведения сердечно-легочной реанимации;

основные правила пожарной безопасности в быту;

термические и химические ожоги, первая помощь при ожогах;

правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и других);

коммуникация с соседями;

меры по предупреждению преступлений;

аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения;

правила безопасного поведения в ситуации аварии на коммунальной системе;

порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними;

действия в экстренных случаях.

### **Модуль № 5. «Безопасность на транспорте»:**

история появления правил дорожного движения и причины их изменчивости;

риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте;

безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в тёмное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности);

взаимосвязь безопасности водителя и пассажира;

правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе;

ответственность водителя, ответственность пассажира;

представления о знаниях и навыках, необходимых водителю;

порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания; с большим количеством участников);

основные источники опасности в метро, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных или чрезвычайных ситуаций;

основные источники опасности на железнодорожном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций;

основные источники опасности на водном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной и чрезвычайной ситуации;

основные источники опасности на авиационном транспорте, правила безопасного поведения, порядок действий при возникновении опасной, чрезвычайной ситуации.

### **Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах»:**

общественные места и их классификация;

основные источники опасности в общественных местах закрытого и открытого типа, общие правила безопасного поведения;

опасности в общественных местах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; проявление агрессии; криминогенные ситуации; случаи, когда потерялся человек);

порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки;

эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи, правила безопасного поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу;

правила безопасного поведения при проявлении агрессии;

криминогенные ситуации в общественных местах, правила безопасного поведения, порядок действия при попадании в опасную ситуацию;

порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с ментальными расстройствами);

порядок действий в ситуации, если вы обнаружили потерявшегося человека;

порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных общественных местах, на объектах с массовым пребыванием людей (медицинские и образовательные организации, культурные, торгово-развлекательные учреждения и другие);

меры безопасности и порядок действий при угрозе обрушения зданий и отдельных конструкций;

меры безопасности и порядок поведения при угрозе, в случае террористического акта.

## **Модуль № 7. «Безопасность в природной среде»:**

отдых на природе, источники опасности в природной среде;

основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах;

общие правила безопасности в походе;

особенности обеспечения безопасности в лыжном походе;  
особенности обеспечения безопасности в водном походе;  
особенности обеспечения безопасности в горном походе;  
ориентирование на местности;  
карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS);  
порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде;  
источники опасности в автономных условиях;  
сооружение убежища, получение воды и питания;  
способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении;  
природные чрезвычайные ситуации;  
общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи);  
природные пожары, возможности прогнозирования и предупреждения;  
правила безопасного поведения, последствия природных пожаров для людей и окружающей среды;  
природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады;  
возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;  
природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины;  
возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;  
природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара;  
возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

влияние деятельности человека на природную среду;  
причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса;  
чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий;  
экологическая грамотность и разумное природопользование.

### **Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»**

понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика»;

биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека;

составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие;

общие представления об инфекционных заболеваниях;

механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний;

чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты;

роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок;

вакцинация по эпидемиологическим показаниям;

значение изобретения вакцины для человечества;

неинфекционные заболевания, самые распространённые неинфекционные заболевания;

факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;

факторы риска возникновения онкологических заболеваний;

факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы;

факторы риска возникновения эндокринных заболеваний;

меры профилактики неинфекционных заболеваний;

роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний;

признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие);

психическое здоровье и психологическое благополучие;

критерии психического здоровья и психологического благополучия;

основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие;

основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учёбы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенёсшим психотравмирующую ситуацию);

меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья;

первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи;

состояния, при которых оказывается первая помощь;

мероприятия по оказанию первой помощи;

алгоритм первой помощи;

оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно);

действия при прибытии скорой медицинской помощи.

## **Модуль 9. «Безопасность в социуме»:**

определение понятия «общение»;

навыки конструктивного общения;

общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа»;

межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие);

особенности общения в группе;

психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе;

групповые нормы и ценности;

коллектив как социальная группа;

психологические закономерности в группе;

понятие «конфликт», стадии развития конфликта;

конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе;

факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта;

способы поведения в конфликте;

деструктивное и агрессивное поведение;

конструктивное поведение в конфликте;

роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции;

способы разрешения конфликтных ситуаций;

основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта;

ведение переговоров при разрешении конфликта;

опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие);

способы противодействия буллингу и проявлению насилия;

способы психологического воздействия;

психологическое влияние в малой группе;

положительные и отрицательные стороны конформизма;

эмпатия и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа коммуникации;

убеждающая коммуникация;

манипуляция в общении, цели, технологии и способы противодействия;

психологическое влияние на большие группы;

способы воздействия на большую группу: заражение; убеждение; внушение; подражание;

деструктивные и псевдопсихологические технологии;

противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

#### **Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве»:**

понятия «цифровая среда», «цифровой след»;

влияние цифровой среды на жизнь человека;

приватность, персональные данные;

«цифровая зависимость», её признаки и последствия;

опасности и риски цифровой среды, их источники;

правила безопасного поведения в цифровой среде;

вредоносное программное обеспечение;

виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы;

правила защиты от вредоносного программного обеспечения;

кража персональных данных, паролей;

мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников;

правила безопасного использования устройств и программ;

поведенческие опасности в цифровой среде и их причины;

опасные персоны, имитация близких социальных отношений;

неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры;

травля в Интернете, методы защиты от травли;

деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки;

механизмы вовлечения в деструктивные сообщества;

вербовка, манипуляция, «воронки вовлечения»;

радикализация деструктива;

профилактика и противодействие вовлечению в деструктивные сообщества;

правила коммуникации в цифровой среде;

достоверность информации в цифровой среде;

источники информации, проверка на достоверность;

«информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда;

фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы;

понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков;

правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений;

понятие прав человека в цифровой среде, их защита;

ответственность за действия в Интернете;

запрещённый контент;

защита прав в цифровом пространстве.

### **Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества;

понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь;

варианты проявления экстремизма, возможные последствия;

преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия;

опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки;

предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность;

формы террористических актов;

уровни террористической угрозы;

правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции;

правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации;

основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, ее цели, задачи, принципы;

права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения ОБЗР, должны способствовать процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и проявляться, прежде всего, в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, гордости за российские достижения, в готовности к осмысленному применению принципов и правил безопасного поведения в повседневной жизни, соблюдению правил экологического поведения, защите Отечества, бережном отношении к окружающим людям, культурному наследию и уважительном отношении к традициям многонационального народа Российской Федерации и к жизни в целом.

Личностные результаты изучения ОБЗР включают:

#### **1) Гражданское воспитание:**

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового

и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;

уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;

сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;

готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;

готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;

#### **2) Патриотическое воспитание:**

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;

ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убеждённость и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) Духовно-нравственное воспитание:**

осознание духовных ценностей русского народа и русского воинства;

сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;

ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

### **4) Эстетическое воспитание:**

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;

понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни;

### **5) Ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития общей теории безопасности, современных представлений о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современной концепции культуры безопасности жизнедеятельности;

понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЗР, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях);

**6) Физическое воспитание:**

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;

потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;

осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**7) Трудовое воспитание:**

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;

готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**8) Экологическое воспитание:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

расширение представлений о деятельности экологической направленности.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения ОБЗР на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

### **Базовые логические действия:**

самостоятельно определять актуальные проблемные вопросы безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритет и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных ситуациях;

устанавливать существенный признак или основания для обобщения, сравнения и классификации событий и явлений в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;

определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;

моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;

планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;

развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

### **Базовые исследовательские действия:**

владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

осуществлять различные виды деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;

анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;

раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;

критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;

характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

использовать знания других предметных областей для решения учебных задач в области безопасности жизнедеятельности; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

### **Работа с информацией:**

владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

владеть навыками по предотвращению рисков, профилактике угроз и защите от опасностей цифровой среды;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;

распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация:**

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;

оценивать приобретённый опыт;

расширять познания в области безопасности жизнедеятельности на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

#### **Самоконтроль, принятие себя и других:**

оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля всего вокруг;

принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

#### **Совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и способности построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты, формируемые в ходе изучения ОБЗР, должны обеспечивать:

1) знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающих национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера;

2) знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области; прав и обязанностей граждан в области гражданской обороны; знание о действиях по сигналам гражданской обороны;

3) сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, формирование представления о военной службе;

4) сформированность знаний об элементах начальной военной подготовки; овладение знаниями требований безопасности при обращении со стрелковым оружием; сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него;

5) сформированность представлений о современном общевойсковом бое; понимание о возможностях применения современных достижений научно-технического прогресса в условиях современного боя;

6) сформированность необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе и образовательных организаций осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка;

7) сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

8) сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;

9) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на

транспорте. Знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

10) знания о способах безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

11) знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

12) владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального и военного характера; умение применять табельные и подручные средства для само- и взаимопомощи;

13) знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

14) сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

15) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии в том числе экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок

действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции.

Достижение результатов освоения программы ОБЗР обеспечивается посредством достижения предметных результатов освоения модулей ОБЗР.

## **10 КЛАСС**

### **Модуль № 1. «Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства»:**

раскрывать правовые основы и принципы обеспечения национальной безопасности Российской Федерации;

характеризовать роль личности, общества и государства в достижении стратегических национальных приоритетов, объяснять значение их реализации в обеспечении комплексной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации, приводить примеры;

характеризовать роль правоохранительных органов и специальных служб в обеспечении национальной безопасности;

объяснять роль личности, общества и государства в предупреждении противоправной деятельности;

характеризовать правовую основу защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

раскрывать назначение, основные задачи и структуру Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);

объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

объяснять права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской обороны;

уметь действовать при сигнале «Внимание всем!», в том числе при химической и радиационной опасности;

анализировать угрозы военной безопасности Российской Федерации, обосновывать значение обороны государства для мирного социально-экономического развития страны;

характеризовать роль Вооружённых Сил Российской в обеспечении национальной безопасности.

### **Модуль № 2. «Основы военной подготовки»:**

знать строевые приёмы в движении без оружия;

выполнять строевые приёмы в движении без оружия;

иметь представление об основах общевойскового боя;

иметь представление об основных видах общевойскового боя и способах маневра в бою;

иметь представление о походном, предбоевом и боевом порядке подразделений;

понимать способы действий военнослужащего в бою;

знать правила и меры безопасности при обращении с оружием;

приводить примеры нарушений правил и мер безопасности при обращении с оружием и их возможных последствий;

применять меры безопасности при проведении занятий по боевой подготовке и обращении с оружием;

знать способы удержания оружия, правила прицеливания и производства меткого выстрела;

определять характерные конструктивные особенности образцов стрелкового оружия на примере автоматов Калашникова АК-74 и АК-12;

иметь представление о современных видах короткоствольного стрелкового оружия;

иметь представление об истории возникновения и развития робототехнических комплексов;

иметь представление о конструктивных особенностях БПЛА квадрокоптерного типа;

иметь представление о способах боевого применения БПЛА;

иметь представление об истории возникновения и развития связи;

иметь представление о назначении радиосвязи и о требованиях, предъявляемых к радиосвязи;

иметь представление о видах, предназначении, тактико-технических характеристиках современных переносных радиостанций;

иметь представление о тактических свойствах местности и их влиянии на боевые действия войск;

иметь представление о шанцевом инструменте;

иметь представление о позиции отделения и порядке оборудования окопа для стрелка;

иметь представление о видах оружия массового поражения и их поражающих факторах;

знать способы действий при применении противником оружия массового поражения;

понимать особенности оказания первой помощи в бою;

знать условные зоны оказания первой помощи в бою;

знать приемы самопомощи в бою;

иметь представление о военно-учетных специальностях;

знать особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту;

иметь представления о военно-учебных заведениях;

иметь представление о системе военно-учебных центров при учебных заведениях высшего образования.

### **Модуль № 3. «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»:**

объяснять смысл понятий «опасность», «безопасность», «риск (угроза)», «культура безопасности», «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация», объяснять их взаимосвязь;

приводить примеры решения задач по обеспечению безопасности в повседневной жизни (индивидуальный, групповой и общественно-государственный уровни);

знать общие принципы безопасного поведения, приводить примеры;

объяснять смысл понятий «виктимное поведение», «безопасное поведение»;

понимать влияние поведения человека на его безопасность, приводить примеры;

иметь навыки оценки своих действий с точки зрения их влияния на безопасность;

раскрывать суть риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности;

приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода на уровне личности, общества, государства.

### **Модуль № 4. «Безопасность в быту»:**

раскрывать источники и классифицировать бытовые опасности, обосновывать зависимость риска (угрозы) их возникновения от поведения человека;

знать права и обязанности потребителя, правила совершения покупок, в том числе в Интернете; оценивать их роль в совершении безопасных покупок;

оценивать риски возникновения бытовых отравлений, иметь навыки их профилактики;

иметь навыки первой помощи при бытовых отравлениях;

уметь оценивать риски получения бытовых травм;

понимать взаимосвязь поведения и риска получить травму;

знать правила пожарной безопасности и электробезопасности, понимать влияние соблюдения правил на безопасность в быту;

иметь навыки безопасного поведения в быту при использовании газового и электрического оборудования;

иметь навыки поведения при угрозе и возникновении пожара;

иметь навыки первой помощи при бытовых травмах, ожогах, порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации;

знать правила безопасного поведения в местах общего пользования (подъезд, лифт, придомовая территория, детская площадка, площадка для выгула собак и другие);

понимать влияние конструктивной коммуникации с соседями на уровень безопасности, приводить примеры;

понимать риски противоправных действий, выработать навыки, снижающие криминогенные риски;

знать правила поведения при возникновении аварии на коммунальной системе;

иметь навыки взаимодействия с коммунальными службами.

#### **Модуль № 5. «Безопасность на транспорте»:**

знать правила дорожного движения;

характеризовать изменения правил дорожного движения в зависимости от изменения уровня рисков (риск-ориентированный подход);

понимать риски для пешехода при разных условиях, выработать навыки безопасного поведения;

понимать влияние действий водителя и пассажира на безопасность дорожного движения, приводить примеры;

знать права, обязанности и иметь представление об ответственности пешехода, пассажира, водителя;

иметь представление о знаниях и навыках, необходимых водителю;

знать правила безопасного поведения при дорожно-транспортных происшествиях разного характера;

иметь навыки оказания первой помощи, навыки пользования огнетушителем;

знать источники опасности на различных видах транспорта, приводить примеры;

знать правила безопасного поведения на транспорте, приводить примеры влияния поведения на безопасность;

иметь представление о порядке действий при возникновении опасных чрезвычайных ситуаций на различных видах транспорта.

#### **Модуль № 6. «Безопасность в общественных местах»:**

перечислять и классифицировать основные источники опасности в общественных местах;

знать общие правила безопасного поведения в общественных местах, характеризовать их влияние на безопасность;

иметь навыки оценки рисков возникновения толпы, давки;

знать о действиях, которые минимизируют риски попадания в толпу, давку, и о действиях, которые позволяют минимизировать риск получения травмы в случае попадания в толпу, давку;

оценивать риски возникновения ситуаций криминогенного характера в общественных местах;

иметь навыки безопасного поведения при проявлении агрессии;

иметь представление о безопасном поведении для снижения рисков криминогенного характера;

оценивать риски потеряться в общественном месте;

знать порядок действий в случаях, когда потерялся человек;

знать правила пожарной безопасности в общественных местах;

понимать особенности поведения при угрозе пожара и пожаре в общественных местах разного типа;

знать правила поведения при угрозе обрушения или обрушении зданий или отдельных конструкций;

иметь представление о правилах поведения при угрозе или в случае террористического акта в общественном месте.

## **11 КЛАСС**

### **Модуль № 7 «Безопасность в природной среде»:**

выделять и классифицировать источники опасности в природной среде;

знать особенности безопасного поведения при нахождении в природной среде, в том числе в лесу, на водоёмах, в горах;

иметь представление о способах ориентирования на местности; знать разные способы ориентирования, сравнивать их особенности, выделять преимущества и недостатки;

знать правила безопасного поведения, минимизирующие риски потеряться в природной среде;

знать о порядке действий, если человек потерялся в природной среде;

иметь представление об основных источниках опасности при автономном нахождении в природной среде, способах подачи сигнала о помощи;

иметь представление о способах сооружения убежища для защиты от перегрева и переохлаждения, получения воды и пищи, правилах поведения при встрече с дикими животными;

иметь навыки первой помощи при перегреве, переохлаждении, отморожении, навыки транспортировки пострадавших;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации;

выделять наиболее характерные риски для своего региона с учётом географических, климатических особенностей, традиций ведения хозяйственной деятельности, отдыха на природе;

раскрывать применение принципов безопасного поведения (предвидеть опасность; по возможности избежать её; при необходимости действовать) для природных чрезвычайных ситуаций;

указывать причины и признаки возникновения природных пожаров;

понимать влияние поведения человека на риски возникновения природных пожаров;

иметь представление о безопасных действиях при угрозе и возникновении природного пожара;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;

иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными геологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;

иметь представление о правилах безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными гидрологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

называть и характеризовать природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами;

раскрывать возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

знать правила безопасного поведения при природных чрезвычайных ситуациях, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами;

оценивать риски природных чрезвычайных ситуаций, вызванных опасными метеорологическими явлениями и процессами, для своего региона, приводить примеры риск-ориентированного поведения;

характеризовать источники экологических угроз, обосновывать влияние человеческого фактора на риски их возникновения;

характеризовать значение риск-ориентированного подхода к обеспечению экологической безопасности;

иметь навыки экологической грамотности и разумного природопользования.

#### **Модуль № 8. «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»:**

объяснять смысл понятий «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика» и выявлять взаимосвязь между ними;

понимать степень влияния биологических, социально-экономических, экологических, психологических факторов на здоровье;

понимать значение здорового образа жизни и его элементов для человека, приводить примеры из собственного опыта;

характеризовать инфекционные заболевания, знать основные способы распространения и передачи инфекционных заболеваний;

иметь навыки соблюдения мер личной профилактики;

понимать роль вакцинации в профилактике инфекционных заболеваний, приводить примеры;

понимать значение национального календаря профилактических прививок и вакцинации населения, роль вакцинации для общества в целом;

объяснять смысл понятия «вакцинация по эпидемиологическим показаниям»;

иметь представление о чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера, действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера (на примере эпидемии);

приводить примеры реализации риск-ориентированного подхода к обеспечению безопасности при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

характеризовать наиболее распространённые неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные и другие), оценивать основные факторы риска их возникновения и степень опасности;

характеризовать признаки угрожающих жизни и здоровью состояний (инсульт, сердечный приступ и другие);

иметь навыки вызова скорой медицинской помощи;

понимать значение образа жизни в профилактике и защите от инфекционных заболеваний;

раскрывать значение диспансеризации для ранней диагностики инфекционных заболеваний, знать порядок прохождения диспансеризации;

объяснять смысл понятий «психическое здоровье» и «психологическое благополучие», характеризовать их влияние на жизнь человека;

знать основные критерии психического здоровья и психологического благополучия;

характеризовать факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие;

иметь представление об основных направлениях сохранения и укрепления психического здоровья и психологического благополучия;

характеризовать негативное влияние вредных привычек на умственную и физическую работоспособность, благополучие человека;

характеризовать роль раннего выявления психических расстройств и создания благоприятных условий для развития;

объяснять смысл понятия «инклюзивное обучение»;

иметь навыки, позволяющие минимизировать влияние хронического стресса;

характеризовать признаки психологического неблагополучия и критерии обращения за помощью;

знать правовые основы оказания первой помощи в Российской Федерации;

объяснять смысл понятий «первая помощь», «скорая медицинская помощь», их соотношение;

знать о состояниях, при которых оказывается первая помощь, и действиях при оказании первой помощи;

иметь навыки применения алгоритма первой помощи;

иметь представление о безопасных действиях по оказанию первой помощи в различных условиях (травмы глаза; «сложные» кровотечения; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).

### **Модуль № 9. «Безопасность в социуме»:**

объяснять смысл понятия «общение»; характеризовать роль общения в жизни человека, приводить примеры межличностного общения и общения в группе;

иметь навыки конструктивного общения;  
объяснять смысл понятий «социальная группа», «малая группа», «большая группа»;  
характеризовать взаимодействие в группе;  
понимать влияние групповых норм и ценностей на комфортное и безопасное взаимодействие в группе, приводить примеры;  
объяснять смысл понятия «конфликт»;  
знать стадии развития конфликта, приводить примеры;  
характеризовать факторы, способствующие и препятствующие развитию конфликта;  
иметь навыки конструктивного разрешения конфликта;  
знать условия привлечения третьей стороны для разрешения конфликта;  
иметь представление о способах пресечения опасных проявлений конфликтов;  
раскрывать способы противодействия буллингу, проявлениям насилия;  
характеризовать способы психологического воздействия;  
характеризовать особенности убеждающей коммуникации;  
объяснять смысл понятия «манипуляция»;  
называть характеристики манипулятивного воздействия, приводить примеры;  
иметь представления о способах противодействия манипуляции;  
раскрывать механизмы воздействия на большую группу (заражение, убеждение, внушение, подражание и другие), приводить примеры;  
иметь представление о деструктивных и псевдопсихологических технологиях и способах противодействия.

#### **Модуль № 10. «Безопасность в информационном пространстве»:**

характеризовать цифровую среду, её влияние на жизнь человека;  
объяснять смысл понятий «цифровая среда», «цифровой след», «персональные данные»;  
анализировать угрозы цифровой среды (цифровая зависимость, вредоносное программное обеспечение, сетевое мошенничество и травля, вовлечение в деструктивные сообщества, запрещённый контент и другие), раскрывать их характерные признаки;  
иметь навыки безопасных действий по снижению рисков, и защите от опасностей цифровой среды;  
объяснять смысл понятий «программное обеспечение», «вредоносное программное обеспечение»;  
характеризовать и классифицировать опасности, анализировать риски, источником которых является вредоносное программное обеспечение;

иметь навыки безопасного использования устройств и программ;  
перечислять и классифицировать опасности, связанные с поведением людей в цифровой среде;

характеризовать риски, связанные с коммуникацией в цифровой среде (имитация близких социальных отношений; травля; шантаж разглашением сведений; вовлечение в деструктивную, противоправную деятельность), способы их выявления и противодействия им;

иметь навыки безопасной коммуникации в цифровой среде;

объяснять смысл и взаимосвязь понятий «достоверность информации», «информационный пузырь», «фейк»;

иметь представление о способах проверки достоверности, легитимности информации, её соответствия правовым и морально-этическим нормам;

раскрывать правовые основы взаимодействия с цифровой средой, выработать навыки безопасных действий по защите прав в цифровой среде;

объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в информационном пространстве.

#### **Модуль № 11. «Основы противодействия экстремизму и терроризму»:**

характеризовать экстремизм и терроризм как угрозу благополучию человека, стабильности общества и государства;

объяснять смысл и взаимосвязь понятий «экстремизм» и «терроризм»; анализировать варианты их проявления и возможные последствия;

характеризовать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность, выработать навыки безопасных действий при их обнаружении;

иметь представление о методах и видах террористической деятельности;

знать уровни террористической опасности, иметь навыки безопасных действий при их объявлении;

иметь представление о безопасных действиях при угрозе (обнаружение бесхозных вещей, подозрительных предметов и другие) и в случае террористического акта (подрыв взрывного устройства, наезд транспортного средства, попадание в заложники и другие), проведении контртеррористической операции;

раскрывать правовые основы, структуру и задачи государственной системы противодействия экстремизму и терроризму;

объяснять права, обязанности и иметь представление об ответственности граждан и юридических лиц в области противодействия экстремизму и терроризму.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| №<br>п/п                                   | Наименование разделов и тем программы                            | Количество часов |                   |                   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                  | Всего            | Контр-е<br>работы | Практ-е<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                          | Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства | 4                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| 2                                          | Основы военной подготовки                                        | 12               |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| 3                                          | Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе   | 2                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| 4                                          | Безопасность в быту                                              | 6                | 0,5               |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| 5                                          | Безопасность на транспорте                                       | 5                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| 6                                          | Безопасность в общественных местах                               | 4                | 0,5               |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/8332b07b">https://m.edsoo.ru/8332b07b</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                  | 33               | 1                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## 11 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем<br>программы             | Количество часов |                   |                   | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                      | Всего            | Контр-е<br>работы | Практ-е<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1                                              | Безопасность в природной среде                       | 7                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a><br>Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/2d60fb5a">https://m.edsoo.ru/2d60fb5a</a> |
| 2                                              | Основы медицинских знаний.<br>Оказание первой помощи | 7                | 1                 |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a><br>Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/2d60fb5a">https://m.edsoo.ru/2d60fb5a</a> |
| 3                                              | Безопасность в социуме                               | 7                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a><br>Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/2d60fb5a">https://m.edsoo.ru/2d60fb5a</a> |
| 4                                              | Безопасность в информационном<br>пространстве        | 7                |                   |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a><br>Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/2d60fb5a">https://m.edsoo.ru/2d60fb5a</a> |
| 5                                              | Основы противодействия<br>экстремизму и терроризму   | 6                | 1                 |                   | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Инфоурок <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a><br>Мультиурок <a href="https://multiurok.ru/">https://multiurok.ru/</a> Нспортал <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/2d60fb5a">https://m.edsoo.ru/2d60fb5a</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                                      | 34               | 2                 | 0                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| №<br>п/п                           | Тема урока                                                                                | Количество часов                                                         |                   |                   | Дата<br>изуч-я | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                           | Всего                                                                    | Контр-е<br>работы | Практ-е<br>работы |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1 четверть                         |                                                                                           | 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства-4 ч. |                   |                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                                  | Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении национальной безопасности   | 1                                                                        |                   |                   | 5.09           | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/conspect/148462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/conspect/148462/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/11/08/plan-konspekt-na-temu-sistema">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/11/08/plan-konspekt-na-temu-sistema</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-vzaimodejstvie-gosudarstva-obshestva-lichnosti-v-obespechenii-bezopasnosti-6572318.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-vzaimodejstvie-gosudarstva-obshestva-lichnosti-v-obespechenii-bezopasnosti-6572318.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/eae0fff3">https://m.edsoo.ru/eae0fff3</a> |
| 2                                  | Государственная и общественная безопасность                                               | 1                                                                        |                   |                   | 12.09          | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4818/additional/104709/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4818/additional/104709/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/11/08/plan-konspekt-na-temu-sistema">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/11/08/plan-konspekt-na-temu-sistema</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-gosudarstvennaya-i-obschestvennaya-bezopasnost-kl-1253668.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-gosudarstvennaya-i-obschestvennaya-bezopasnost-kl-1253668.html</a>                                                                                                                                       |
| 3                                  | Роль личности, общества и государства в предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций | 1                                                                        |                   |                   | 19.09          | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5474/main/120282/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5474/main/120282/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/03/12/tehnologicheskaya-karta-uroka-obzh">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/03/12/tehnologicheskaya-karta-uroka-obzh</a> Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-207805544_3334">https://vk.com/wall-207805544_3334</a><br>Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/rol-lichnosti-obshchestva-i-gosudarstva-v-predupre.html?reg=ok">https://multiurok.ru/files/rol-lichnosti-obshchestva-i-gosudarstva-v-predupre.html?reg=ok</a>                                                                              |
| 4                                  | Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны                    | 1                                                                        |                   |                   | 26.09          | Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obzh-v-10-klasse-po-teme-grazhdansk.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obzh-v-10-klasse-po-teme-grazhdansk.html</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-osnovy-oborony-gosudarstva-6869712.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-osnovy-oborony-gosudarstva-6869712.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. Основы военной подготовки-12 ч. |                                                                                           |                                                                          |                   |                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|            |                                                                                                            |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5          | Строевые приемы и движение без оружия (строевая подготовка)                                                | 1 |  |  | 3.10  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/conspect/303745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4819/conspect/303745/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/tiema-stroievyye-priemy-i-dvizhieniie-biez-oruzhi.html">https://multiurok.ru/files/tiema-stroievyye-priemy-i-dvizhieniie-biez-oruzhi.html</a> Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-207352286_36">https://vk.com/wall-207352286_36</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-obzh-na-temu-stroevye-priemi-i-dvizhenie-bez-oruzhiya-klass-3475934.html">https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-obzh-na-temu-stroevye-priemi-i-dvizhenie-bez-oruzhiya-klass-3475934.html</a> Практическая работа <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/praktichieskaia-rabota-vypolnieniie-stroievyykh-priemov-i-dvizhieniie-biez-oruzhiia">https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/praktichieskaia-rabota-vypolnieniie-stroievyykh-priemov-i-dvizhieniie-biez-oruzhiia</a>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6          | Основные виды тактических действий войск (тактическая подготовка)                                          | 1 |  |  | 10.10 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/main/110283/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/main/110283/</a><br>Урок (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/661695">https://urok.1sept.ru/articles/661695</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-187191143_9012">https://vk.com/wall-187191143_9012</a><br>Презентация (Нсportal) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/11/30/takticheskaya-podgotovka">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/11/30/takticheskaya-podgotovka</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7          | Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами (огневая подготовка)                        | 1 |  |  | 17.10 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/start/110279/</a><br>Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/materialy-dlya-uchebnyh-sborov-yunoshej-10-go-klassa-4323750.html">https://infourok.ru/materialy-dlya-uchebnyh-sborov-yunoshej-10-go-klassa-4323750.html</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-ognevaya-podgotovka-10-klass-4239797.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-ognevaya-podgotovka-10-klass-4239797.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8          | Виды, назначение и тактико-технические характеристики современного стрелкового оружия (огневая подготовка) | 1 |  |  | 24.10 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/conspect/110278/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5507/conspect/110278/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-nvp-ognevaia-podgotovka-tema1-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-nvp-ognevaia-podgotovka-tema1-1.html</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-strelkovoe-vooruzhenie-razlichnih-vidov-vs-rf-klass-758581.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-strelkovoe-vooruzhenie-razlichnih-vidov-vs-rf-klass-758581.html</a> Комплект урока (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/magazin-materialov/komplekt-uroka-vidy-naznachenie-i-taktiko-tehnicheskie-harakteristiki-strelkovogo-oruzhiya-i-ruchnyh-granat-vooruzhennykh-sil-rossijskoj-federacii-ognevaya-podgotovka-sozdan-po-frp-ooo-obzr-dlya-8-9-klassov-modul-2-punkt-2-5-konspekt-prezentaciya-rl-309797">https://infourok.ru/magazin-materialov/komplekt-uroka-vidy-naznachenie-i-taktiko-tehnicheskie-harakteristiki-strelkovogo-oruzhiya-i-ruchnyh-granat-vooruzhennykh-sil-rossijskoj-federacii-ognevaya-podgotovka-sozdan-po-frp-ooo-obzr-dlya-8-9-klassov-modul-2-punkt-2-5-konspekt-prezentaciya-rl-309797</a> |
| 2 четверть |                                                                                                            |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9          | Беспилотные летательные аппараты (БПЛА) –                                                                  | 1 |  |  | 7.11  | Урок (Арт-академия) <a href="https://www.art-talant.org/publikacii/90603-scenariy-uroka-po-bezopasnosti-ghiznedeyatelynosti-na-temu-bespilotnye-letatelynye-apparaty">https://www.art-talant.org/publikacii/90603-scenariy-uroka-po-bezopasnosti-ghiznedeyatelynosti-na-temu-bespilotnye-letatelynye-apparaty</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                                                                       |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | эффективное средство вооруженной борьбы (основы технической подготовки и связи)                                                       |   |  |  |       | Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/modul-2-osnovy-voennoj-podgotovki-tema-bespilotnye-letatelnye-apparaty-bpla-effektivnoe-sredstvo-v-usloviyah-voennyh-dejstvij-mo-7230823.html">https://infourok.ru/modul-2-osnovy-voennoj-podgotovki-tema-bespilotnye-letatelnye-apparaty-bpla-effektivnoe-sredstvo-v-usloviyah-voennyh-dejstvij-mo-7230823.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10 | Предназначение, общее устройство и тактико-технические характеристики переносных радиостанций (основы технической подготовки и связи) | 1 |  |  | 14.11 | Урок (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/579268">https://urok.1sept.ru/articles/579268</a><br>Видеоурок (Вконтакте) <a href="https://vk.com/wall-222534073_14">https://vk.com/wall-222534073_14</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11 | Свойства местности и их применение в военном деле (военная топография)                                                                | 1 |  |  | 21.11 | Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/urok2-7-svoystva-mestnosti-i-ih-primenenie-v-voennom-dele-voennaya-topografiya-7229103.html">https://infourok.ru/urok2-7-svoystva-mestnosti-i-ih-primenenie-v-voennom-dele-voennaya-topografiya-7229103.html</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/npo-spo/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-prirodoobustroistvo-i-zashchita-okruchayushchey-sredy-735">https://nsportal.ru/npo-spo/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-prirodoobustroistvo-i-zashchita-okruchayushchey-sredy-735</a>                                                                                              |
| 12 | Фортификационное оборудование позиции отделения. Виды укрытий и убежищ (инженерная подготовка)                                        | 1 |  |  | 28.11 | Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2018/01/10/konspekt-uroka-zashchitnye">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2018/01/10/konspekt-uroka-zashchitnye</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-vidi-zaschitnih-sooruzheniy-klass-1708876.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-vidi-zaschitnih-sooruzheniy-klass-1708876.html</a>                                                                                                                                        |
| 13 | Оружие массового поражения (радиационная, химическая, биологическая защита)                                                           | 1 |  |  | 5.12  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5474/additional/120285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5474/additional/120285/</a><br>Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-obzh-sredstva-massovogo-porazheniya-10-klass-5216317.html">https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-obzh-sredstva-massovogo-porazheniya-10-klass-5216317.html</a><br>Презентация (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/96369-prezentaciya-oruzhie-massovogo-porazheniya-10-klass.html">https://uchitelya.com/obzh/96369-prezentaciya-oruzhie-massovogo-porazheniya-10-klass.html</a> |
| 14 | Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина)                                                       | 1 |  |  | 12.12 | Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-60240954_7108">https://vk.com/wall-60240954_7108</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-obzh-10-kl-na-temu-pervaya-pomosh-na-pole-boya-voenno-medicinskaya-podgotovka-takticheskaya-medicina-7232938.html">https://infourok.ru/prezentaciya-uroka-po-obzh-10-kl-na-temu-pervaya-pomosh-na-pole-boya-voenno-medicinskaya-podgotovka-takticheskaya-medicina-7232938.html</a>                                                                                                                                                                           |

|                             |                                                                                                                                             |                                                                        |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15                          | Первая помощь на поле боя (военно-медицинская подготовка. Тактическая медицина)                                                             | 1                                                                      |  |  | 19.12 | Урок (Альманах) <a href="https://almanah.su/tpost/x2fvjyf531-zarechnii-av-plan-konspekt-uroka-s-yunos">https://almanah.su/tpost/x2fvjyf531-zarechnii-av-plan-konspekt-uroka-s-yunos</a><br>Презентация (Урок.рф) <a href="https://ypok.pf/presentation/38070.html">https://ypok.pf/presentation/38070.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16                          | Особенности прохождения военной службы по призыву и по контракту. Военно-учебные заведения и военно-учебные центры (тактическая подготовка) | 1                                                                      |  |  | 26.12 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4985/start/99422/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4985/start/99422/</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-199498274_549">https://vk.com/wall-199498274_549</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2024/06/22/osobennosti-prohozheniya-voennoy">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2024/06/22/osobennosti-prohozheniya-voennoy</a>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 четверть                  |                                                                                                                                             | 3. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе-2 ч. |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 17                          | Современные представления о культуре безопасности                                                                                           | 1                                                                      |  |  | 9.01  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/start/148463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/start/148463/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/kultura-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-uslovia-1.html">https://multiurok.ru/files/kultura-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-uslovia-1.html</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-naseleniya-10-klass-6823484.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-naseleniya-10-klass-6823484.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3488963">https://m.edsoo.ru/3488963</a>                                           |
| 18                          | Влияние поведения на безопасность. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на уровне личности, общества, государства         | 1                                                                      |  |  | 16.01 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/</a><br>Урок (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/119623-konspekt-uroka-rodina-i-ee-nacionalnaya-bezopasnost-10-klass.html">https://uchitelya.com/obzh/119623-konspekt-uroka-rodina-i-ee-nacionalnaya-bezopasnost-10-klass.html</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-10-klass-zashita-lichnosti-obshchestva-gosudarstva-ot-ugroz-socialnogo-haraktera-6264335.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-10-klass-zashita-lichnosti-obshchestva-gosudarstva-ot-ugroz-socialnogo-haraktera-6264335.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ca989222">https://m.edsoo.ru/ca989222</a> |
| 4. Безопасность в быту-6 ч. |                                                                                                                                             |                                                                        |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19                          | Источники опасности в быту                                                                                                                  | 1                                                                      |  |  | 23.01 | Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/osnovy-bezopasnosti-i-zashita-rodiny-istochniki-opasnosti-v-bytu-7119892.html">https://infourok.ru/osnovy-bezopasnosti-i-zashita-rodiny-istochniki-opasnosti-v-bytu-7119892.html</a><br>Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/osnovnye-opasnosti-v-bytu-">https://multiurok.ru/index.php/files/osnovnye-opasnosti-v-bytu-</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                                                           |   |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                           |   |     |       | <a href="https://m.edsoo.ru/ee497bff">preduprezhdenie-bytovykh.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ee497bff">https://m.edsoo.ru/ee497bff</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 20 | Профилактика и первая помощь при отравлениях                                                              | 1 |     | 30.01 | Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/tema-uroka-profilaktika-i-pervaia-pomoshch-pri-raz.html">https://multiurok.ru/index.php/files/tema-uroka-profilaktika-i-pervaia-pomoshch-pri-raz.html</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/04/21/pervaya-pomoshch-pri-otrvleniyah">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/04/21/pervaya-pomoshch-pri-otrvleniyah</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21 | Безопасность в быту.<br>Предупреждение травм и первая помощь при них                                      | 1 |     | 6.02  | Видео (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-222534329_4">https://vk.com/wall-222534329_4</a> Урок <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/urok_na_temu_bytovye_travmy_i_pravila_ikh_preduprezhdeniia_pravila_okazaniia_per">https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/urok_na_temu_bytovye_travmy_i_pravila_ikh_preduprezhdeniia_pravila_okazaniia_per</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a> Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-preduprezhdenie-travmatizma-i-pervai.html">https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-preduprezhdenie-travmatizma-i-pervai.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22 | Пожарная безопасность в быту                                                                              | 1 |     | 13.02 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5827/conspect/104261/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5827/conspect/104261/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/10-klass-pozharnaia-bezopasnost.html">https://multiurok.ru/files/10-klass-pozharnaia-bezopasnost.html</a> Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/03/16/urok-obzh-pozharnaya-bezopasnost">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/03/16/urok-obzh-pozharnaya-bezopasnost</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1146f112">https://m.edsoo.ru/1146f112</a>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 23 | Безопасное поведение в местах общего пользования                                                          | 1 |     | 20.02 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/conspect/148430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/conspect/148430/</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193130867_1394">https://vk.com/wall-193130867_1394</a><br>Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-bezopasnogo-povedeniia-v-obshchestvennykh.html">https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-bezopasnogo-povedeniia-v-obshchestvennykh.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/63b34161">https://m.edsoo.ru/63b34161</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 24 | Безопасное поведение в местах общего пользования. К/р №1 «Опасности социально-психологического характера» | 1 | 0.5 | 27.02 | Тест (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-po-teme-bezopasnost-v-obshchestven-2.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-po-teme-bezopasnost-v-obshchestven-2.html</a> Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/conspect/148430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/conspect/148430/</a><br>Урок (Фоксфорд) <a href="https://foxford.ru/wiki/okruzhayushchiy-mir/pravila-povedeniia-v-obshchestvennich-mestach">https://foxford.ru/wiki/okruzhayushchiy-mir/pravila-povedeniia-v-obshchestvennich-mestach</a> Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/01/14/10-kl-bezopasnoe-povedenie-doma-i">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/01/14/10-kl-bezopasnoe-povedenie-doma-i</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/63b34161">https://m.edsoo.ru/63b34161</a> |

|                                            |                                                         |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Безопасность на транспорте-5 ч.         |                                                         |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25                                         | Безопасность дорожного движения                         | 1 |  |  | 6.03  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-obzh-10-klass-obespechenie.html">https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-obzh-10-klass-obespechenie.html</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-bezopasnost-na-dorogah-radi-bezopasnosti-zhiznikl-2082860.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-bezopasnost-na-dorogah-radi-bezopasnosti-zhiznikl-2082860.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3eb0db0c">https://m.edsoo.ru/3eb0db0c</a> |
| 26                                         | Безопасность дорожного движения.                        | 1 |  |  | 13.03 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/</a><br>Урок (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/39916-urok-obzh-v-10-klasse-bezopasnost-na-dorogah.html">https://uchitelya.com/obzh/39916-urok-obzh-v-10-klasse-bezopasnost-na-dorogah.html</a> Презентация (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193560940_1514">https://vk.com/wall-193560940_1514</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3eb0db0c">https://m.edsoo.ru/3eb0db0c</a>                                                                                                                                          |
| 27                                         | Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях | 1 |  |  | 20.03 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/</a><br>Урок (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/39916-urok-obzh-v-10-klasse-bezopasnost-na-dorogah.html">https://uchitelya.com/obzh/39916-urok-obzh-v-10-klasse-bezopasnost-na-dorogah.html</a> Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dorozhnotransportnoe-proisshestvie-2039376.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-dorozhnotransportnoe-proisshestvie-2039376.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/ec659795">https://m.edsoo.ru/ec659795</a>                               |
| 4 четверть                                 |                                                         |   |  |  |       | к-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28                                         | Безопасное поведение на разных видах транспорта         | 1 |  |  | 3.04  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-208442569_552">https://vk.com/wall-208442569_552</a><br>Презентация (Нсportal) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2019/04/18/bezopasnost-na-transporte">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2019/04/18/bezopasnost-na-transporte</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b4cebedd">https://m.edsoo.ru/b4cebedd</a>                                                                                    |
| 29                                         | Безопасное поведение на разных видах транспорта         | 1 |  |  | 10.04 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4816/conspect/99389/</a><br>Урок (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/549990">https://urok.1sept.ru/articles/549990</a><br>Презентация (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/prezentatsiia_uroka_po_obzh_10_klass_bezopasnost_na_dorogakh">https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/prezentatsiia_uroka_po_obzh_10_klass_bezopasnost_na_dorogakh</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b4cebedd">https://m.edsoo.ru/b4cebedd</a>                                                                                  |
| 6. Безопасность в общественных местах-4 ч. |                                                         |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                     |                                                                                                    |    |     |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30                                  | Безопасность в общественных местах.                                                                | 1  |     |  | 17.04 | Урок (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/578057">https://urok.1sept.ru/articles/578057</a><br>Презентация (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/149276-prezentaciya-pravila-bezopasnosti-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-haraktera-10-klass.html">https://uchitelya.com/obzh/149276-prezentaciya-pravila-bezopasnosti-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-haraktera-10-klass.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a196276c">https://m.edsoo.ru/a196276c</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 31                                  | Опасности криминального характера, меры защиты от них                                              | 1  |     |  | 24.05 | Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-obzh-10-kl-pravil.html">https://multiurok.ru/index.php/files/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-obzh-10-kl-pravil.html</a> Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/start/148431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/start/148431/</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-osnovam-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-harak-1475075.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-osnovam-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-harak-1475075.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a196276c">https://m.edsoo.ru/a196276c</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 32                                  | Опасности криминального характера, меры защиты от них. К/р №2 «Безопасность в общественных местах» | 1  | 0.5 |  | 15.05 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/start/148431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5472/start/148431/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/05/25/kriminogennaya-opasnost">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/05/25/kriminogennaya-opasnost</a><br>Презентация (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obzh/149276-prezentaciya-pravila-bezopasnosti-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-haraktera-10-klass.html">https://uchitelya.com/obzh/149276-prezentaciya-pravila-bezopasnosti-povedeniya-v-situacijah-kriminogennogo-haraktera-10-klass.html</a> Проверочная работа (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/provernochnaya-rabota-po-obzh-10-klass-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-4642008.html">https://infourok.ru/provernochnaya-rabota-po-obzh-10-klass-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-4642008.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a2e1b5d5">https://m.edsoo.ru/a2e1b5d5</a> |
| 33                                  | Действия при пожаре, обрушении конструкций, угрозе или совершении террористического акта           | 1  |     |  | 22.05 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/</a><br>Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-na-temu-obespechenie-lichnoy-bezopasnosti-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-klass-3552445.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-na-temu-obespechenie-lichnoy-bezopasnosti-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-klass-3552445.html</a> Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2011/11/19/pravila-povedeniya-pri">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2011/11/19/pravila-povedeniya-pri</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b12d5cd5">https://m.edsoo.ru/b12d5cd5</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     |                                                                                                    |    |     |  |       | К-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                    | 33 | 1   |  |       | К-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 11 КЛАСС

| №<br>п/п   | Тема урока                                        | Количество часов                       |                   |                   | Дата<br>изуч-я | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                   | Всего                                  | Контр-е<br>работы | Практ-е<br>работы |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 четверть |                                                   | 1. Безопасность в природной среде-7 ч. |                   |                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1          | Безопасность в природной среде                    | 1                                      |                   |                   | 4.09           | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/start/10224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/start/10224/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2016/10/23/konspet-uroka-v-10-klasse">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2016/10/23/konspet-uroka-v-10-klasse</a><br>Рабочий лист (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/magazin-materialov/rabochij-list-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-obzr-11-klass-fop-soo-osnovy-bezopasnosti-i-zashity-rodiny-dlya-10-11-klassov-modul-7-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-tema-1-313733">https://infourok.ru/magazin-materialov/rabochij-list-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-obzr-11-klass-fop-soo-osnovy-bezopasnosti-i-zashity-rodiny-dlya-10-11-klassov-modul-7-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-tema-1-313733</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-po-obzr-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-sozdan-po-frp-soo-obzr-dlya-10-11-klassov-311938">https://infourok.ru/magazin-materialov/prezentaciya-po-obzr-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-sozdan-po-frp-soo-obzr-dlya-10-11-klassov-311938</a> |
| 2          | Выживание в автономных условиях                   | 1                                      |                   |                   | 11.09          | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/conspect/10223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/conspect/10223/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/urok-po-obzh-v-usloviakh-realizatsii-fgos-avtonom.html">https://multiurok.ru/files/urok-po-obzh-v-usloviakh-realizatsii-fgos-avtonom.html</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-11-klass-vynuzhdennoe-avtonomnoe-sushestvovanie-v-prirodnih-usloviyah-6369394.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-11-klass-vynuzhdennoe-avtonomnoe-sushestvovanie-v-prirodnih-usloviyah-6369394.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3          | Природные чрезвычайные ситуации. Природные пожары | 1                                      | 1                 |                   | 18.09          | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/conspect/103507/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/conspect/103507/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/05/05/konspekt-uroka-obzh-pozharnaya">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/05/05/konspekt-uroka-obzh-pozharnaya</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/urok-po-teme-pozharnaya-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-7062090.html">https://infourok.ru/urok-po-teme-pozharnaya-bezopasnost-v-prirodnoj-srede-7062090.html</a><br>Проверочная работа (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/urok-po-obzh-tiema-liesnyie-pozhary">https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/urok-po-obzh-tiema-liesnyie-pozhary</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/4dd59356">https://m.edsoo.ru/4dd59356</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4          | Природные чрезвычайные                            | 1                                      |                   |                   | 25.09          | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                           |                                                                                                                                   |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | ситуации. Опасные геологические явления и процессы: землетрясения, извержение вулканов, оползни, сели, камнепады                  |   |  |  |       | Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/konspekt-po-obzh-na-temu-chrezvychajnye-situacii-prirodnogo-haraktera-zashita-naseleniya-ot-ih-posledstvij-5721492.html">https://infourok.ru/konspekt-po-obzh-na-temu-chrezvychajnye-situacii-prirodnogo-haraktera-zashita-naseleniya-ot-ih-posledstvij-5721492.html</a><br>Презентация (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/prezentatsiia_na_temu_zashchita_naseleniia_i_territorii_ot_chrezvychainykh_situa">https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/prezentatsiia_na_temu_zashchita_naseleniia_i_territorii_ot_chrezvychainykh_situa</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/d331f5d5">https://m.edsoo.ru/d331f5d5</a>                                                                                                                                                                                                                               |
| 5                                                         | Природные чрезвычайные ситуации. Опасные гидрологические явления и процессы: наводнения, паводки, половодья, цунами, сели, лавины | 1 |  |  | 2.10  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2024/03/21/konspekt-uroka-prirodnye-chs">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2024/03/21/konspekt-uroka-prirodnye-chs</a><br>Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-po-obzh-na-temu-zashchita-naseleni-1.html">https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-po-obzh-na-temu-zashchita-naseleni-1.html</a><br>Видеоурок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193130867_1670">https://vk.com/wall-193130867_1670</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/552ec0cd">https://m.edsoo.ru/552ec0cd</a>                                                                                                        |
| 6                                                         | Природные чрезвычайные ситуации. Опасные метеорологические явления и процессы: ливни, град, мороз, жара                           | 1 |  |  | 9.10  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4814/additional/103516/</a><br>Урок (Урок.рф) <a href="https://урок.рф/library/meteorologicheskie_opasnie_yavleniya_071650.html">https://урок.рф/library/meteorologicheskie_opasnie_yavleniya_071650.html</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/10/23/prezentatsiya-prirodnye-chs">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/10/23/prezentatsiya-prirodnye-chs</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/12845814">https://m.edsoo.ru/12845814</a>                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7                                                         | Экологическая грамотность и разумное природопользование                                                                           | 1 |  |  | 16.10 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5782/conspect/278768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5782/conspect/278768/</a><br>Урок (ЯКласс) <a href="https://www.yaklass.ru/p/biologia/11-klass/osnovy-ekologicheskikh-znaniy-6844047/khoziaistvennaia-deiatelnost-cheloveka-v-biosfere-6844064/re-9c445dce-d0de-486c-872b-8edb599851d8">https://www.yaklass.ru/p/biologia/11-klass/osnovy-ekologicheskikh-znaniy-6844047/khoziaistvennaia-deiatelnost-cheloveka-v-biosfere-6844064/re-9c445dce-d0de-486c-872b-8edb599851d8</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-ohrana-okruzhayuschey-sredi-i-racionalnoe-prirodopolzovanie-klass-3350808.html">https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-ohrana-okruzhayuschey-sredi-i-racionalnoe-prirodopolzovanie-klass-3350808.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/6beae69f">https://m.edsoo.ru/6beae69f</a> |
| 2. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи-7 ч. |                                                                                                                                   |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8                                                         | Факторы, влияющие на                                                                                                              | 1 |  |  | 23.10 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/conspect/151876/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/conspect/151876/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-tiemie-">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-tiemie-</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|            |                                                                                                             |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | здоровье человека.<br>Здоровый образ жизни                                                                  |   |  |  |       | <a href="https://zdorovy-obraz-zhizni.html">zdorovy-obraz-zhizni.html</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2022/03/27/zdorovy-obraz-zhizni-i-ego">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2022/03/27/zdorovy-obraz-zhizni-i-ego</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/cf0d6e0f">https://m.edsoo.ru/cf0d6e0f</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 четверть |                                                                                                             |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9          | Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями                        | 1 |  |  | 6.11  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/conspect/98882/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/conspect/98882/</a><br>Урок (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/osnovnye_infektsionnye_zabolevaniia_cheloveka_i_ikh_profilaktika">https://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/osnovnye_infektsionnye_zabolevaniia_cheloveka_i_ikh_profilaktika</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2014/10/28/infektsionnye-bolezni-prezentatsiya">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2014/10/28/infektsionnye-bolezni-prezentatsiya</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/a38c6e17">https://m.edsoo.ru/a38c6e17</a> |
| 10         | Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями                        | 1 |  |  | 13.11 | Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-obzh-2.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-obzh-2.html</a> Презентация (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentation/priezentatsiia-uroka-obzh-infektsionnye-zabolevaniia-vidy-profilaktika">https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentation/priezentatsiia-uroka-obzh-infektsionnye-zabolevaniia-vidy-profilaktika</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11         | Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья | 1 |  |  | 20.11 | Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/urok-po-obzh-neinfekcionnye-zabolevaniya-6203111.html">https://infourok.ru/urok-po-obzh-neinfekcionnye-zabolevaniya-6203111.html</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/02/03/10-klass-osnovnye-neinfektsionnye">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/02/03/10-klass-osnovnye-neinfektsionnye</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12         | Психическое здоровье и психологическое благополучие                                                         | 1 |  |  | 27.11 | Урок <a href="https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1636">https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1636</a><br>Презентация (Урок.пф) <a href="https://ypok.pf/presentation/7304.html">https://ypok.pf/presentation/7304.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/d4ee0176">https://m.edsoo.ru/d4ee0176</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 13         | Первая помощь пострадавшему                                                                                 | 1 |  |  | 4.12  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/12/26/zanyatie-po-go-i-chs-okazanie">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/12/26/zanyatie-po-go-i-chs-okazanie</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-</a>                                                                                                                                                                                                                               |

|                                |                                                                            |   |     |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|-----|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                            |   |     |  |       | <a href="https://m.edsoo.ru/e58b334d">okazanie-pervoj-pomoshi-9-11-klass-5206099.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/e58b334d">https://m.edsoo.ru/e58b334d</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14                             | Первая помощь пострадавшему. К/р №1 «Безопасность в природной среде и ОМЗ» | 1 | 0.5 |  | 11.12 | Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-159955774_9058">https://vk.com/wall-159955774_9058</a><br>Презентация (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/piervaia-mieditsinskaia-pomoshch-pri-travmakh-i-ranieniiakh">https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/piervaia-mieditsinskaia-pomoshch-pri-travmakh-i-ranieniiakh</a><br>Тест (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/osnovy-bezopasnosti-i-zashita-rodiny-vyhodnoj-kontrol-itogovyj-test-7187587.html">https://infourok.ru/osnovy-bezopasnosti-i-zashita-rodiny-vyhodnoj-kontrol-itogovyj-test-7187587.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/e58b334d">https://m.edsoo.ru/e58b334d</a>                                               |
| 3. Безопасность в социуме-7 ч. |                                                                            |   |     |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15                             | Общение в жизни человека. Межличностное общение, общение в группе          | 1 |     |  | 18.12 | Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-208442569_477">https://vk.com/wall-208442569_477</a><br>Урок (100 уроков) <a href="https://100urokov.ru/predmety/obshhenie">https://100urokov.ru/predmety/obshhenie</a><br>Презентация (Нсportal) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/01/29/kultura-mezhlichnostnogo">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2020/01/29/kultura-mezhlichnostnogo</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/b20971f2">https://m.edsoo.ru/b20971f2</a>                                                                                                                                                               |
| 16                             | Конфликты и способы их разрешения                                          | 1 |     |  | 25.12 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/conspect/148462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5825/conspect/148462/</a><br>Урок (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-konflikty-i-puti-ih-razresheniya-6783382.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-obzh-konflikty-i-puti-ih-razresheniya-6783382.html</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obschestvoznaniyu-na-temu-mezhnacionalnie-konflikty-puti-ih-razresheniya-713355.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obschestvoznaniyu-na-temu-mezhnacionalnie-konflikty-puti-ih-razresheniya-713355.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c66f9d2e">https://m.edsoo.ru/c66f9d2e</a> |
| 3 четверть                     |                                                                            |   |     |  | к-1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17                             | Конфликты и способы их разрешения                                          | 1 |     |  | 15.01 | Урок (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/obschestvoznaniye/130515-metodicheskaya-razrabotka-uroka-sovremennye-voennye-konflikty-i-terrorizm-11-klass.html">https://uchitelya.com/obschestvoznaniye/130515-metodicheskaya-razrabotka-uroka-sovremennye-voennye-konflikty-i-terrorizm-11-klass.html</a><br>Презентация (Нсportal) <a href="https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2020/11/12/konflikt-puti-predotvrashcheniya-i-razresheniya">https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2020/11/12/konflikt-puti-predotvrashcheniya-i-razresheniya</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/c66f9d2e">https://m.edsoo.ru/c66f9d2e</a>                                                           |
| 18                             | Конструктивные и деструктивные способы                                     | 1 |     |  | 22.01 | Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193130867_1400">https://vk.com/wall-193130867_1400</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/738187f6">https://m.edsoo.ru/738187f6</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                    |                                                                     |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | психологического воздействия                                        |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 19                                                 | Конструктивные и деструктивные способы психологического воздействия | 1 |  |  | 29.01 | Урок <a href="https://www.elitarium.ru/strategiya-povedeniya-spor-situaciya-problema-obsuzhdenie-cel-argument-avtoritet-metod-manipulirovanie-lest-argumentaciya-konflikt/">https://www.elitarium.ru/strategiya-povedeniya-spor-situaciya-problema-obsuzhdenie-cel-argument-avtoritet-metod-manipulirovanie-lest-argumentaciya-konflikt/</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/738187f6">https://m.edsoo.ru/738187f6</a>                                                                                                                                                                              |
| 20                                                 | Психологические механизмы воздействия на большие группы людей       | 1 |  |  | 5.02  | Урок <a href="https://distobuch20.ucoz.net/load/obzh/11_klassy/obzh_11_a_b_devushki_08_11/224-1-0-18988">https://distobuch20.ucoz.net/load/obzh/11_klassy/obzh_11_a_b_devushki_08_11/224-1-0-18988</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21                                                 | Психологические механизмы воздействия на большие группы людей       | 1 |  |  | 12.02 | Урок <a href="https://psy.wikireading.ru/22019">https://psy.wikireading.ru/22019</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4. Безопасность в информационном пространстве-7 ч. |                                                                     |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 22                                                 | Безопасность в цифровой среде                                       | 1 |  |  | 19.02 | Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/11/15/bezopasnost-v-tsifrovoy-srede">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/11/15/bezopasnost-v-tsifrovoy-srede</a><br>Презентация (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/604615">https://urok.1sept.ru/articles/604615</a>                                                                                                                                                                                                                      |
| 23                                                 | Опасности, связанные с использованием программного обеспечения      | 1 |  |  | 26.02 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/</a><br>Урок (Копилка уроков) <a href="https://kopilkaurokov.ru/informatika/presentacii/uchebnyi-riesurs-dlia-uchashchikhsia-10-11-klassov-pri-izuchienii-tiemy-biezopasnost-v-intiernietie">https://kopilkaurokov.ru/informatika/presentacii/uchebnyi-riesurs-dlia-uchashchikhsia-10-11-klassov-pri-izuchienii-tiemy-biezopasnost-v-intiernietie</a> Презентация (Открытый урок) <a href="https://urok.1sept.ru/articles/604615">https://urok.1sept.ru/articles/604615</a> |
| 24                                                 | Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде               | 1 |  |  | 5.03  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/</a><br>Урок (ЯКласс) <a href="https://www.yaklass.ru/p/informatika/11-klass/tcifrovaia-gramotnost-7279406/informacionnaia-bezopasnost-6769134/re-ade52937-e8a1-4e22-86cc-3225a924d090">https://www.yaklass.ru/p/informatika/11-klass/tcifrovaia-gramotnost-7279406/informacionnaia-bezopasnost-6769134/re-ade52937-e8a1-4e22-86cc-3225a924d090</a>                                                                                                                         |
| 25                                                 | Опасности, связанные с коммуникацией в цифровой среде               | 1 |  |  | 12.03 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/</a><br>Презентация (Учителя.ком) <a href="https://uchitelya.com/informatika/11381-prezentaciya-sistemy-zaschity-programmnogo-obespecheniya-11-klass.html">https://uchitelya.com/informatika/11381-prezentaciya-sistemy-zaschity-programmnogo-obespecheniya-11-klass.html</a>                                                                                                                                                                                               |

|                                                    |                                                                 |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26                                                 | Достоверность информации в цифровой среде                       | 1 |  |  | 19.03 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7323/conspect/250819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7323/conspect/250819/</a><br>Урок (Видеоурок) <a href="https://videouroki.net/video/03-dostovernost-informacii-v-internete-224.html">https://videouroki.net/video/03-dostovernost-informacii-v-internete-224.html</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-po-teme-informacionnaya-bezopasnost-4563025.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-po-teme-informacionnaya-bezopasnost-4563025.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3906b95b">https://m.edsoo.ru/3906b95b</a>                                                                                                                                            |
| 4 четверть                                         |                                                                 |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 27                                                 | Достоверность информации в цифровой среде                       | 1 |  |  | 2.04  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7323/conspect/250819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7323/conspect/250819/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/11/15/bezopasnost-v-tsifrovoy-srede">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2023/11/15/bezopasnost-v-tsifrovoy-srede</a><br>Презентация (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193159905_2534">https://vk.com/wall-193159905_2534</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/3906b95b">https://m.edsoo.ru/3906b95b</a>                                                                                                                                                                              |
| 28                                                 | Защита прав в цифровом пространстве                             | 1 |  |  | 9.04  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6472/conspect/166778/</a><br>Урок (ЯКласс) <a href="https://www.yaklass.ru/p/informatika/11-klass/tcifrovaia-gramotnost-7279406/informatcionnaia-bezopasnost-6769134/re-69075b7f-f747-4315-b171-5c8c4f49c16d">https://www.yaklass.ru/p/informatika/11-klass/tcifrovaia-gramotnost-7279406/informatcionnaia-bezopasnost-6769134/re-69075b7f-f747-4315-b171-5c8c4f49c16d</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-informatike-pravo-v-internete-klass-2714103.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-informatike-pravo-v-internete-klass-2714103.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/39a257c1">https://m.edsoo.ru/39a257c1</a> |
| 5. Основы противодействия экстремизму и терроризму |                                                                 |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 29                                                 | Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества | 1 |  |  | 16.04 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-193159905_2593">https://vk.com/wall-193159905_2593</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-metodicheskoy-razrabotke-zanyatiya-vneurochnoj-deyatelnosti-dlya-11-klassa-ekstremizm-i-terrorizm-kak-chrezvychaj-6634545.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-metodicheskoy-razrabotke-zanyatiya-vneurochnoj-deyatelnosti-dlya-11-klassa-ekstremizm-i-terrorizm-kak-chrezvychaj-6634545.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/98341000000">https://m.edsoo.ru/98341000000</a>                                                                                |
| 30                                                 | Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества | 1 |  |  | 23.04 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/</a><br>Урок (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2017/12/11/ekstremizm-i-terrorizm-osnovnye">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2017/12/11/ekstremizm-i-terrorizm-osnovnye</a><br>Презентация (Нспортал) <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2016/09/28/terrorizm-0">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2016/09/28/terrorizm-0</a>                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                     |    |     |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                     |    |     |       | Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/98341000000">https://m.edsoo.ru/98341000000</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31                                  | Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта        | 1  |     | 30.04 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/</a><br>Урок, презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-obzh-v-11-klasse-pravila-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-4349602.html">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-obzh-v-11-klasse-pravila-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-4349602.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc">https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 32                                  | Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористического акта        | 1  |     | 7.05  | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3977/conspect/104293/</a><br>Урок (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obzh-v-11-klasse-po-teme-pravila-po.html?login=ok">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-obzh-v-11-klasse-po-teme-pravila-po.html?login=ok</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pravila-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-5194175.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pravila-povedeniya-pri-ugroze-terroristicheskogo-akta-5194175.html</a><br>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc">https://m.edsoo.ru/fbc7d6cc</a>                                                                                                  |
| 33                                  | Противодействие экстремизму и терроризму. К/р №2 «Терроризм – угроза безопасности». | 1  | 0.5 | 14.05 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/</a><br>Урок (Знанио) <a href="https://znanio.ru/media/razrabotka-uroka-nvp-i-obzh-dlya-10-klasa-obschie-ponyatiya-o-terrorizme-i-ekstremizme-2801897">https://znanio.ru/media/razrabotka-uroka-nvp-i-obzh-dlya-10-klasa-obschie-ponyatiya-o-terrorizme-i-ekstremizme-2801897</a><br>Презентация (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-11-klasse-osnovy-protivodejstviya-terrorizmu-i-ekstremizmu-v-rossijskoj-federacii-4255064.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-11-klasse-osnovy-protivodejstviya-terrorizmu-i-ekstremizmu-v-rossijskoj-federacii-4255064.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1e56ec00">https://m.edsoo.ru/1e56ec00</a> |
| 34                                  | Противодействие экстремизму и терроризму                                            | 1  |     | 21.05 | Урок (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4012/start/228635/</a><br>Урок (ВКонтакте) <a href="https://vk.com/wall-152010621_1153">https://vk.com/wall-152010621_1153</a><br>Презентация (Мультиурок) <a href="https://multiurok.ru/files/ekstremizm-terrorizm-i-bezopasnost-cheloveka-11-kl.html">https://multiurok.ru/files/ekstremizm-terrorizm-i-bezopasnost-cheloveka-11-kl.html</a><br>Контрольная работа (Инфоурок) <a href="https://infourok.ru/kontrolnoe-testirovanie-po-obzh-dlya-klassov-terrorizm-ugroza-bezopasnosti-3122001.html">https://infourok.ru/kontrolnoe-testirovanie-po-obzh-dlya-klassov-terrorizm-ugroza-bezopasnosti-3122001.html</a> Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/1e56ec00">https://m.edsoo.ru/1e56ec00</a>       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                     | 34 | 1   | 0     | к-1, к - 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Основы безопасности жизнедеятельности, 10-11 классы/ Ким С.В., Горский В.А., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности; базовый уровень 10 класс/ Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льяная Л.И. и др.; под редакцией Егорова С.Н. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Основы безопасности жизнедеятельности; базовый уровень 11 класс/ Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льяная Л.И. и др.; под редакцией Егорова С.Н. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников под общей редакцией А.Т. Смирнова; Рос. Академия Наук, Российская академия образования, Просвещение, - 2 - е изд. - М.: Просвещение, 2010.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов/ Под ред. А.Т. Смирнова. - М., 2009.
3. А.Т. Смирнов Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10 - 11 класса общеобразовательных учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общей ред. А.Т. Смирнова. - 6 - е изд. - М., 2006.
4. И.К. Топоров Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 10 - 11 класс - М., 2005.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Сайт МЧС РФ [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)
2. Сайт МВД РФ [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru)
3. Сайт Минобороны [www.mil.ru](http://www.mil.ru)
4. Сайт ФСБ РФ [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)

5. Академик. Словари и энциклопедии [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru)
6. Электронная библиотека [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com)BooksGid
7. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов  
[www.globalteka.ru/index.html](http://www.globalteka.ru/index.html)
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам  
[www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru)
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
10. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp)
11. Электронная библиотечная система [www.ru/book](http://www.ru/book)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном

содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с

использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие

упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

#### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с

препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **Тематическое планирование**

### **5 КЛАСС**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

|                  |                              |   |  |  |  |
|------------------|------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                              | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

|                  |                                      |   |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1              | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                      | 5 |  |  |  |

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|                  |                                           |   |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                           | 6 |  |  |  |

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

|     |                                  |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--|

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.2                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 8                |                       |                        |                                                   |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")                              | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12               |                       |                        |                                                   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 88               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 102              | 0                     | 0                      |                                                   |

**6 КЛАСС**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

|                  |                              |   |  |  |  |
|------------------|------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                              | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

|                  |                                      |   |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1              | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                      | 5 |  |  |  |

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|                  |                                           |   |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                           | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

|     |                                  |    |  |  |  |
|-----|----------------------------------|----|--|--|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 |  |  |  |
|-----|----------------------------------|----|--|--|--|

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.2                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")                              | 7                |                       |                        |                                                   |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 12               |                       |                        |                                                   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 8                |                       |                        |                                                   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 91               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 102              | 0                     | 0                      |                                                   |

**7 КЛАСС**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

|                  |                              |   |  |  |  |
|------------------|------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                              | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

|                  |                                      |   |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1              | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                      | 5 |  |  |  |

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|                  |                                           |   |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                           | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

|     |                                  |    |  |  |  |
|-----|----------------------------------|----|--|--|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  |  |
|-----|----------------------------------|----|--|--|--|

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.2                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")                              | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 8                |                       |                        |                                                   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 11               |                       |                        |                                                   |
| 2.7                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 91               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 102              | 0                     | 0                      |                                                   |

**8 КЛАСС**

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

|                  |                              |   |  |  |  |
|------------------|------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Знания о физической культуре | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                              | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

|                  |                                      |   |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1              | Способы самостоятельной деятельности | 5 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                      | 5 |  |  |  |

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|                  |                                           |   |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                           | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

|     |                                  |   |  |  |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--|
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--|

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.2                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 12               |                       |                        |                                                   |
| 2.3                                 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")                              | 9                |                       |                        |                                                   |
| 2.4                                 | Плавание (модуль "Плавание")                                                  | 6                |                       |                        |                                                   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")                         | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.6                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.7                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 6                |                       |                        |                                                   |
| 2.8                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 30               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 91               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 102              | 0                     | 0                      |                                                   |

## 9 КЛАСС

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                     |                                           | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре              | 3                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                    |                                           | 3                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности      |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 2.1                                                 | Способы самостоятельной деятельности      | 5                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                    |                                           | 5                |                       |                        |                                                   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1                                                 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                    |                                           | 3                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                                           |                  |                       |                        |                                                   |

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы                                         | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.1                                 | Гимнастика (модуль "Гимнастика")                                              | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.2                                 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")                                    | 12               |                       |                        |                                                   |
| 2.4                                 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")                          | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.5                                 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")                            | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.6                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 15               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                                                               | 57               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                               | 68               | 0                     | 0                      |                                                   |

**Поурочное планирование**

**5 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                           | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Физическая культура в основной школе                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Физическая культура и здоровый образ жизни человека       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Олимпийские игры древности                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Режим дня                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Наблюдение за физическим развитием                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Организация и проведение самостоятельных занятий          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Определение состояния организма                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Составление дневника по физической культуре               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Упражнения утренней зарядки                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                           | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 11       | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Упражнения на развитие гибкости                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Упражнения на развитие координации                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Упражнения на формирование телосложения                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 15       | Кувырок вперёд и назад в группировке                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Кувырок вперёд ноги «скрестно»                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Кувырок назад из стойки на лопатках                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Опорные прыжки                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Опорные прыжки                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Упражнения на низком гимнастическом бревне                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Упражнения на гимнастической лестнице                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 22       | Упражнения на гимнастической скамейке               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Бег на длинные дистанции                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 24       | Бег на длинные дистанции                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Бег на короткие дистанции                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Бег на короткие дистанции                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Метание малого мяча в неподвижную мишень            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Метание малого мяча на дальность                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 32       | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Повороты на лыжах способом переступания                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Повороты на лыжах способом переступания                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Спуск на лыжах с пологого склона                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Спуск на лыжах с пологого склона                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 40       | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 41       | Техника ловли мяча                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                            | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 42       | Техника ловли мяча                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Техника передачи мяча                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Техника передачи мяча                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Ведение мяча стоя на месте                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 46       | Ведение мяча стоя на месте                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Ведение мяча в движении                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Ведение мяча в движении                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя<br>руками от груди с места | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя<br>руками от груди с места | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 51       | Технические действия с мячом                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Технические действия с мячом                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 53       | Прямая нижняя подача мяча              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 54       | Прямая нижняя подача мяча              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Приём и передача мяча снизу            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Приём и передача мяча снизу            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Приём и передача мяча сверху           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Приём и передача мяча сверху           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Технические действия с мячом           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Технические действия с мячом           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Технические действия с мячом           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 62       | Технические действия с мячом           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 65       | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 66       | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67       | Ведение футбольного мяча «по прямой»                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68       | Ведение футбольного мяча «по прямой»                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 69       | Ведение футбольного мяча «по кругу»                                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 70       | Ведение футбольного мяча «по кругу»                                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 71       | Ведение футбольного мяча «змейкой»                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 72       | Обводка мячом ориентиров                                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 73       | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.<br>Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 74       | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО.<br>ЗОЖ. Первая помощь при травмах                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 75       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 76       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 77       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 1000м                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 78       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Бег на 1000м                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 79       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие<br>упражнения | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 80       | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие<br>упражнения | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 81       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 82       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 83       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 84       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 85       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 86       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 87       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 88       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 89       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 90       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 91       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 92       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 93       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 94       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 95       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 96       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 97       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 98       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 99       | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 100      | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 101                                 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 102                                 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                              | 102              | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## 6 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Возрождение Олимпийских игр         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 3        | История первых Олимпийских игр современности                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Составление дневника физической культуры                                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Физическая подготовка человека                                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Основные показатели физической нагрузки                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Упражнения для коррекции телосложения                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 11       | Упражнения для профилактики нарушений осанки       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Акробатические комбинации                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Акробатические комбинации                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Опорные прыжки через гимнастического козла         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 15       | Опорные прыжки через гимнастического козла         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Опорные прыжки через гимнастического козла         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Упражнения на низком гимнастическом бревне         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Упражнения на низком гимнастическом бревне         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 21       | Лазание по канату в три приема                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Лазание по канату в три приема                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Упражнения ритмической гимнастики                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 24       | Упражнения ритмической гимнастики                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Упражнения ритмической гимнастики                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Спринтерский бег                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Спринтерский бег                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Гладкий равномерный бег                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Гладкий равномерный бег                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                               | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                          | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 32       | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Прыжковые упражнения в длину и высоту                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Метание малого мяча по движущейся мишени                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Передвижение одновременным одношажным ходом                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Передвижение одновременным одношажным ходом                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 40       | Упражнения лыжной подготовки                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 41       | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Передвижение в стойке баскетболиста                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Передвижение в стойке баскетболиста                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Прыжки вверх толчком одной ногой                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 46       | Прыжки вверх толчком одной ногой                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Остановка двумя шагами и прыжком                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Остановка двумя шагами и прыжком                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Упражнения в ведении мяча                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Упражнения в ведении мяча                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 51       | Упражнения на передачу и броски мяча                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Упражнения на передачу и броски мяча                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | Игровая деятельность с использованием<br>технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 54       | Игровая деятельность с использованием<br>технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны<br>площадки      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны<br>площадки      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Передача мяча двумя руками снизу в разные<br>зоны площадки   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Передача мяча двумя руками снизу в разные<br>зоны площадки   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 59       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 62       | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Удар по катящемуся мячу с разбега                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 66       | Удар по катящемуся мячу с разбега                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 69       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 70       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 71       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 72       | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 73       | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.<br>Правила выполнения спортивных нормативов 3- | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|          | 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах                                                                                  |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 74       | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.<br>Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 75       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 76       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 77       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 78       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 79       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.<br>Подводящие упражнения                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 80       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.<br>Подводящие упражнения                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 81       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.<br>Эстафеты                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 82       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км.<br>Эстафеты                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 83       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 84       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 85       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 86       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 87       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 88       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения                                                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|          | стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                        |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 89       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 90       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 91       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 92       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 93       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 94       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.<br>Подвижные игры | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 95       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 96       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 97       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.<br>Эстафеты           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 98       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 99       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры                                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 100      | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры                                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 101      | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 102      | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 102              | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## 7 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Истоки развития олимпизма в России                                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Олимпийское движение в СССР и современной России                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Тактическая подготовка                                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 6        | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Планирование занятий технической подготовкой                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Упражнения для коррекции телосложения                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Упражнения для профилактики нарушения осанки                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Упражнения для профилактики нарушения осанки                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Акробатические комбинации                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Акробатические пирамиды                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Стойка на голове с опорой на руки                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 15       | Стойка на голове с опорой на руки               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Комплекс упражнений степ-аэробики               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Комплекс упражнений степ-аэробики               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Комбинация на гимнастическом бревне             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Комбинация на гимнастическом бревне             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Лазанье по канату в два приёма                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Лазанье по канату в два приёма                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 24       | Преодоление препятствий наступанием             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Преодоление препятствий наступанием             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                             | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 26       | Преодоление препятствий прыжковым бегом     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Преодоление препятствий прыжковым бегом     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Эстафетный бег                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Эстафетный бег                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Прыжки с разбега в длину и в высоту         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Прыжки с разбега в длину и в высоту         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 32       | Метание малого мяча в катящуюся мишень      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Метание малого мяча в катящуюся мишень      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Торможение на лыжах способом «упор»         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Торможение на лыжах способом «упор»         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 38       | Преодоление естественных препятствий на лыжах                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Преодоление естественных препятствий на лыжах                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 40       | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 41       | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Передача мяча после отскока от пола                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Передача мяча после отскока от пола                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 46       | Ловля мяча после отскока от пола                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Ловля мяча после отскока от пола                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу<br>после ведения               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу<br>после ведения               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди<br>после ведения             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 51       | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди<br>после ведения             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 54       | Верхняя прямая подача мяча                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Верхняя прямая подача мяча                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Перевод мяча за голову                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Перевод мяча за голову                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 62       | Средние и длинные передачи мяча по прямой                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Средние и длинные передачи мяча по прямой                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 64       | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 66       | Тактические действия при выполнении углового удара                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67       | Тактические действия при выполнении углового удара                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68       | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 69       | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 70       | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 71       | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 72       | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 73       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 74       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 75       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 76       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 77       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м                                                                                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 78       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м                                                                                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 79       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км                                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 80       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км                                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 81       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км                                                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 82       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км                                                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 83       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 84       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 85       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 86       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 87       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 88       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 89       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 90       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 91       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 92       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 93       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 94       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 95       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 96       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 97       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 98       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 99       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 100      | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 101                                 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 102                                 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                              | 102              | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## 8 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Физическая культура в современном обществе     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 3        | Адаптивная и лечебная физическая культура                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Коррекция нарушения осанки                                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Коррекция избыточной массы тела                                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Составление планов для самостоятельных занятий                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Способы учёта индивидуальных особенностей                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Профилактика умственного перенапряжения                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Упражнения для профилактики утомления                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Дыхательная и зрительная гимнастика                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Акробатические комбинации                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Акробатические комбинации                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 14       | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 15       | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Гимнастическая комбинация на перекладине           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Гимнастическая комбинация на перекладине           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Бег на короткие дистанции                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Бег на средние дистанции                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Бег на длинные дистанции                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Бег на длинные дистанции                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 24       | Прыжки в длину с разбега                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Прыжки в длину с разбега                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Прыжок в длину с разбега способом<br>«прогнувшись»                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Прыжок в длину с разбега способом<br>«прогнувшись»                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Правила проведения соревнований по сдаче<br>норм комплекса ГТО                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Правила проведения соревнований по сдаче<br>норм комплекса ГТО                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Самостоятельная подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса ГТО | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Самостоятельная подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса ГТО | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 32       | Техника передвижения на лыжах<br>одновременным бесшажным ходом                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Техника передвижения на лыжах<br>одновременным бесшажным ходом                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Способы преодоления естественных<br>препятствий на лыжах                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Способы преодоления естественных<br>препятствий на лыжах                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Торможение боковым скольжением                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Торможение боковым скольжением                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Переход с одного лыжного хода на другой                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Переход с одного лыжного хода на другой                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 40       | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах,<br>при спусках, подъёмах, торможении | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                           | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 41       | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Техника стартов при плавании кролем на спине              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Проплывание учебных дистанций                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 46       | Проплывание учебных дистанций                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Повороты с мячом на месте                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Повороты с мячом на месте                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 51       | Передача мяча одной рукой снизу                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Передача мяча одной рукой снизу                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 54       | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Прямой нападающий удар                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Прямой нападающий удар                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Тактические действия в защите                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 62       | Тактические действия в защите                                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Тактические действия в нападении                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Тактические действия в нападении                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 66       | Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67       | Удар по мячу с разбега внутренней частью<br>подъёма стопы               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68       | Остановка мяча внутренней стороной стопы                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 69       | Правила игры в мини-футбол                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 70       | Правила игры в мини-футбол                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 71       | Игровая деятельность по правилам<br>классического футбола               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 72       | Игровая деятельность по правилам классического футбола                                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 73       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 74       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 75       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 76       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 77       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 78       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м                                                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 79       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км                                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 80       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км                                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 81       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км                                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 82       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км                                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 83       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 84       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на                                                                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|          | высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                 |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 85       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 86       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 87       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 88       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 89       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 90       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 91       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 92       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 93       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 94       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 95       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 96       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 97       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 98       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 99       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 100      | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 101                                 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 102                                 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                     | 102              | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## 9 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Здоровье и здоровый образ жизни              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Туристские походы как форма активного отдыха | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 3        | Профессионально-прикладная физическая культура                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Восстановительный массаж                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Восстановительный массаж                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Банные процедуры                                                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Измерение функциональных резервов организма                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Занятия физической культурой и режим питания                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Упражнения для снижения избыточной массы тела                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 12       | Длинный кувырок с разбега                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Кувырок назад в упор                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 15       | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 20       | Упражнения черлидинга        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Упражнения черлидинга        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Бег на короткие дистанции    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Бег на короткие дистанции    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 24       | Бег на длинные дистанции     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Бег на длинные дистанции     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Прыжки в высоту              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Прыжки в высоту              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 32       | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Передвижение попеременным двухшажным ходом         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Передвижение попеременным двухшажным ходом         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Передвижение одновременным одношажным ходом        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Передвижение одновременным одношажным ходом        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Способы перехода с одного лыжного хода на другой   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Удары                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                      | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 40       | Удары                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 41       | Блокировка                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Блокировка                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Ведение мяча                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Ведение мяча                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Приемы мяча                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 46       | Приемы мяча                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Передачи мяча                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Передачи мяча                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Остановки и удары по мячу с места    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Остановки и удары по мячу с места    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 71       | Остановки и удары по мячу в движении | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 51       | Остановки и удары по мячу в движении                                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.<br>Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.<br>Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 54       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 57       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м                                                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км                                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км                                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км                                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км                                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 62       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса                                                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|          | навысокой перекладине. Рывок гири 16кг.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                      |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 66       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                        | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 68                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                   | 68               | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 10-11 КЛАССЫ**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья,

особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-

структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических

республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к

выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 11 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической

подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### ***Общая физическая подготовка.***

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### ***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и

длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической

гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу,

«змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

## **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

#### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

#### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

*Раздел «Знания о физической культуре»:*

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные простоты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

## Тематическое планирование

### 10 КЛАСС

| №<br>п/п                                                    | Наименование разделов и тем программы                                            | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                             |                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                      |                                                                                  |                  |                       |                        |                                                   |
| 1.1                                                         | Физическая культура как социальное явление                                       | 2                |                       |                        |                                                   |
| 1.2                                                         | Физическая культура как средство укрепления<br>здоровья человека                 | 2                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                            |                                                                                  | 4                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности |                                                                                  |                  |                       |                        |                                                   |
| 2.1                                                         | Физкультурно-оздоровительные мероприятия<br>в условиях активного отдыха и досуга | 5                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                            |                                                                                  | 5                |                       |                        |                                                   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                                |                                                                                  |                  |                       |                        |                                                   |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность         |                                                                                  |                  |                       |                        |                                                   |

| №<br>п/п                                                      | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                               |                                           | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 1.1                                                           | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                              |                                           | 4                |                       |                        |                                                   |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность              |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 2.1                                                           | Модуль «Спортивные игры». Футбол          | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.2                                                           | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол       | 10               |                       |                        |                                                   |
| 2.3                                                           | Модуль «Спортивные игры». Волейбол        | 12               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                              |                                           | 32               |                       |                        |                                                   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 3.1                                                           | Модуль «Плавательная подготовка»          | 12               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                              |                                           | 12               |                       |                        |                                                   |
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»         |                                           |                  |                       |                        |                                                   |
| 4.1                                                           | Спортивная подготовка                     | 4                |                       |                        |                                                   |

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                     |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 4.2                                 | Базовая физическая подготовка         | 7                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                    |                                       | 11               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                       | 68               | 0                     | 0                      |                                                   |

## 11 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |

### Раздел 1. Знания о физической культуре

|                  |                                                                                         |   |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Здоровый образ жизни современного человека                                              | 3 |  |  |  |
| 1.2              | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                                                                         | 7 |  |  |  |

### Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

| №<br>п/п         | Наименование разделов и тем программы                                                              | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.1              | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни                     | 4                |                       |                        |                                                   |
| 2.2              | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу |                                                                                                    | 5                |                       |                        |                                                   |

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|                  |                                           |   |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|---|--|--|--|
| 1.1              | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу |                                           | 3 |  |  |  |

### **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

|     |                                     |    |  |  |  |
|-----|-------------------------------------|----|--|--|--|
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол    | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  |  |

| №<br>п/п                                                             | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                      |                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                   |
| 2.3                                                                  | Модуль «Спортивные игры». Волейбол    | 10               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                                     |                                       | 30               |                       |                        |                                                   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b> |                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 3.1                                                                  | Модуль «Атлетические единоборства»    | 12               |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                                     |                                       | 12               |                       |                        |                                                   |
| <b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>         |                                       |                  |                       |                        |                                                   |
| 4.1                                                                  | Спортивная подготовка                 | 4                |                       |                        |                                                   |
| 4.2                                                                  | Базовая физическая подготовка         | 7                |                       |                        |                                                   |
| Итого по разделу                                                     |                                       | 11               |                       |                        |                                                   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                                  |                                       | 68               | 0                     | 0                      |                                                   |

**Поурочное планирование**

**10 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Основы организации образа жизни современного человека                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 8        | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой                                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Техническая подготовка в футболе                                                                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                         | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 15       | Тактическая подготовка в футболе                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Развитие координационных способностей средствами игры футбол                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Развитие выносливости средствами игры футбол                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Совершенствование техники удара по мячу в движении                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Тренировочные игры по мини-футболу                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 23       | Техника судейства игры футбол                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 24       | Техническая подготовка в баскетболе                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Тактическая подготовка в баскетболе                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Развитие выносливости средствами игры баскетбол                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 31       | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 32       | Тренировочные игры по баскетболу                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Техника судейства игры баскетбол                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Техническая подготовка в волейболе                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Тактическая подготовка в волейболе                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 39       | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 40       | Развитие выносливости средствами игры волейбол                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 41       | Совершенствование техники нападающего удара                                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Совершенствование техники одиночного блока                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Тренировочные игры по волейболу                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Техника судейства игры волейбол                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 46       | Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Совершенствование техники плавания способом брасс на груди                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                  | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                             | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 49       | Техника плавания брассом на спине<br>(передвижение в полной координации)                                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Техника плавания на боку (подводящие<br>упражнения с подключением работы рук и ног)                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 51       | Техника плавания на боку (передвижение в<br>полной координации)                                                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Техника прыжка в воду вниз ногами                                                                                                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | Совершенствование техники прыжка в воду вниз<br>ногами со стартовой тумбы                                                                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 54       | Совершенствование техники прыжка в воду вниз<br>ногами с небольшой прыжковой вышки                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Прыжок в воду со стартовой тумбы и<br>последующее преодоление учебной дистанции<br>одним из изученных способов (брасс на спине,<br>на боку) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                 | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 56       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 61       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                 | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 62       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг                                           | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                     | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68                                  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                     | 68               | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

## 11 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                              | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                         | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Адаптация организма и здоровье человека | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                               | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                          | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 2        | Здоровый образ жизни современного человека                                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Определение индивидуального расхода энергии                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Физическая культура и профессиональная деятельность человека                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Объективные и субъективные признаки утомления                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности:                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|          | правила организации и проведения, основные приемы                                                                |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»                   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 12       | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 13       | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний                                                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 14       | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)                                                                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                            | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                       | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 15       | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 16       | Техническая подготовка в футболе                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 17       | Тактическая подготовка в футболе                                                      | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 18       | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 19       | Развитие координационных способностей средствами игры футбол                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 20       | Развитие выносливости средствами игры футбол                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 21       | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 22       | Совершенствование техники остановки мяча разными способами                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                 | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 23       | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 24       | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 25       | Тренировочные игры по футболу (на большом поле)                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 26       | Техническая подготовка в баскетболе                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 27       | Тактическая подготовка в баскетболе                                                                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 28       | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 29       | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 30       | Развитие выносливости средствами игры баскетбол                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                    | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 31       | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 32       | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения                                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 33       | Совершенствование техники выполнения штрафного броска                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 34       | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 35       | Тренировочные игры по баскетболу                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 36       | Техническая подготовка в волейболе                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 37       | Тактическая подготовка в волейболе                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 38       | Общая физическая подготовка в волейболе                                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 39       | Развитие физических качеств средствами игры волейбол                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 40       | Развитие физических качеств средствами игры волейбол                                                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 41       | Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций                         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 42       | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 43       | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 44       | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 45       | Тренировочные игры по волейболу                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                    | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 46       | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 47       | Техника самостраховки в атлетических единоборствах            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 48       | Техника стоек в атлетических единоборствах                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 49       | Техника захватов в атлетических единоборствах                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 50       | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 51       | Техника задней подножки в атлетических единоборствах          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 52       | Техника удержаний в атлетических единоборствах                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 53       | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием         | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                    | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                               | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 54       | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову                        | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 55       | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств                             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 56       | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 57       | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 58       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м                     | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 59       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 60       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)   | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                 | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 61       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 62       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 63       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 64       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                          | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 65       | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из                                                                                               | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

| №<br>п/п                            | Тема урока                                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
|                                     | положения лежа на спине, сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                                       |                  |                       |                        |                  |                                                       |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г<br>(девушки), 700 г (юноши)                 | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 67                                  | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 68                                  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО<br>с соблюдением правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                  | 68               | 0                     | 0                      |                  |                                                       |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Прошито, пронумеровано,  
скреплено печатью  
201 *Симон* листов  
Директор ГБОУ «СЦ № 191 О.МАКЕЕВКА»  
*Симонова* Симонова В.В.

