

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя  
общеобразовательная школа №5

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной  
программой среднего общего образования

**Предметная область «Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
<b>1.</b>	<b><i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 10-11 классов</i></b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><i>Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 10-11 классов</i></b>	<b>25</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя  
общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора МБОУ г.  
Иркутска СОШ №5 от  
28.08.2019 №01-11-99/2

**Рабочая программа предмета**

**Физическая культура**  
для 10-11 классов

срок реализации программы: 2 года

Составители:

Шепенков Вячеслав Александрович, учитель  
физической культуры высшей квалификационной  
категории МБОУ г. Иркутска СОШ №5

г. Иркутск 2019 г.

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

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

Задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования обучающихся в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане: инвариантная часть.

Предметная область: физическая культура.

Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3
Количество часов в год, ч	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	Просвещение

<sup>1</sup> Приказ Минобрнауки России от 07.06.2017 № 506 "О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089", Инструктивное письмо МО Иркутской области от 22.06.2017, № 02-55-4089/17 «Об организации учебного предмета «Астрономии»

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

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты:**

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Юноши		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1 - 4,8 5,0 - 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,0	5,9 - 5,3 5,9 - 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16-17	180 и ниже 190	195 - 210 205 - 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 - 190 170 - 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	16-17	5 и ниже 5	9 - 12 9 - 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16-17	4 и ниже 5	8 - 9 9 - 10	11 и 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	--	-------	---------------	-----------------	---------	---------------	----------------	-----------------

**Содержание учебного предмета Спортивные игры.**

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
<b>Баскетбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствования техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствования тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
<b>Волейбол</b>	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых,	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуальное, в

пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным играм
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 - 13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

***Гимнастика с элементами акробатики.***

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал

включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенные в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Основная направленность

### Содержание

#### Юноши Девушки

На совершенствование строевых упражнений

Пройденный в предыдущих классах материал.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

На освоение и совершенствования висов и упоров

прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков

Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см (10 класс) и 120 - 125 см (11 класс) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 15180 см. комбинации из ранее освоенных элементов

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги (конь в ширину, высота 110 см)

На освоение и совершенствование акробатических упражнений Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись,

Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов

На развитие координационных способностей

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и

	гимнастических упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по шести, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах
На развитие скоростносиловых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

**Легкая атлетика.**

В 10 -11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростносиловых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакций, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8 - 9 классах различных способов прыжков.

Основная направленность	Содержание	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длинного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20 - 25 мин. Бег 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15 - 20 мин. Бег 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега	
На совершенствование	Метание мяча 150 гс 4 - 5	Метание теннисного мяча и

техники метания в цель и на дальность бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12 15 м, по движущейся цели (2X2 м) с расстояния 10 - 12 м Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 - 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние мяча 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12 14 м Метание гранаты 300 - 55 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1 - 4 шагов вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние

На развитие выносливости

Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка

Длительный бег до 20 мин

На развитие скоростно-силовых способностей  
На развитие скоростных способностей

Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка \_ Эстафеты, старты из различных исходных положений с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

На развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность двумя руками

На знания о физической культуре

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения

легкоатлетических упражнений. Виды соревнования по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

На совершенствование организаторских умений  
Выполнений

обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Самостоятельные

Тренировка в оздоровительном беге для развития

и

занятия

совершенствования основных двигательных способностей.  
Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

***Теоретический материал.***

1. Правовые основы физической культуры и спорта
2. Понятия о физической культуре личности
3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями
5. Основные формы и виды физических упражнений
6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями
7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями
8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности
9. Основы организации двигательного режима
10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
12. Способы регулирования массы тела человека
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
14. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
15. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение
16. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом
17. Баскетбол
18. Правила техники безопасности в волейболе
19. Волейбол
20. Правила техники безопасности на уроках гимнастики
21. Гимнастика с элементами акробатики
22. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой
23. Легкая атлетика
24. Правила техники безопасности лыжной подготовки
25. Лыжная подготовка
26. Основные стили плавания. Техника безопасности купания на открытых водоемах и в бассейне
27. Правила проведения самостоятельных занятий
28. Утренняя гимнастика
29. Совершенствование координационных способностей
30. Ритмическая гимнастика для девушек
31. Атлетическая гимнастика для юношей
32. Оздоровительный бег
33. Роликовые коньки
34. Дартс
35. Аэробика

Тематическое планирование 10 класс

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>Юноши</b>		
1.	Повторение ранее изученного материала Знания о спортивной игре. Игра в волейбол.	<b>1</b>
2.	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Финиширование. Специально-беговые упражнения.	<b>1</b>
3.	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<b>1</b>
4.	Прыжки в длину с 8-9 шагов. Подбор разбега, Метание теннисного мяча на дальность на результат.	<b>1</b>
5.	Бег в равномерном темпе 10-14мин. Игра «Русская лапта»	<b>1</b>
6.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Кроссовая подготовка до 12 мин, бег с препятствиями и на местности.	<b>1</b>
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специально-беговые упражнения	<b>1</b>
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	<b>1</b>
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>
10	Метание гранаты из различных и.п. ОРУ. Челночный бег.	<b>1</b>
11	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально-беговые упражнения.	<b>1</b>
12	Бег по гору. Спортивные игры «Футбол»	<b>1</b>
13	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>
14	Преодоление вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>1</b>
15	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока	<b>1</b>
16	Освоение индивидуальной техники защиты. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>1</b>
17	Закрепление техники перемещений, бросков по кольцу Освоение ловли и передач мяча в движении .	<b>1</b>
18	Освоение техники ведения мяча левой правой рукой..	<b>1</b>
19	Овладение техникой бросков мяча после ведения .	<b>1</b>

20	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	1
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1
22	Совершенствования передвижений и остановок игрока .Передача мяча различными способами на месте .	1
23	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.	1
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Освоение тактики игры. Броски по кольцу на результат	1
25	Передача мяча различными способами в движении. Персональная защита . Штрафные броски.	1
26	Ведение Остановка прыжком последующем броском по кольцу Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, поворот спиной к защитнику.	1
27	Бросок после двух беговых шагов и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Стойки и передвижение игрока..	1
28	Бросок мяча различными способами на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Остановка прыжком.	1
29	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.	1
30	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах Ведение, два шага, бросок по кольцу	1
31	Броски с разных зон. Учебная игра баскетбол .Ведение и остановки. Учебная игра в баскетбол.	1
32	Ведения мяча восьмеркой и в квадрате. Ловля и передача мяча в кругу. Стойка и передвижение игрока.	1
33	Остановка прыжком с последующем броском по кольцу . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
34	Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Ведение квадрат и серпантин. Ловля и передача.	1
35	Ведение, остановки. Дистанционные броски. Учебная игра в баскетбол. Броски мяча в кольцо с разных зон.	1
36	Броски в кольцо на результат. Учебная игра баскетбол .	1
37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	1
38	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1
39	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах Ведение, два шага, бросок по кольцу	1
40	Броски с разных зон. Учебная игра баскетбол .Ведение и остановки. Учебная игра в баскетбол.	1
41	Ведения мяча восьмеркой и в квадрате. Ловля и передача мяча в кругу. Стойка и передвижение игрока.	1
42	Остановка прыжком с последующем броском по кольцу . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1

43	Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Ведение квадрат и серпантин. Ловля и передача.	1
44	Ведение, остановки. Дистанционные броски. Учебная игра в баскетбол. Брос Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Ведение квадрат и серпантин. Ловля и передача мяча в кольцо с разных зон.	1
45	Броски в кольцо на результат. Учебная игра баскетбол .	1
46	<b>Броски по кольцу на результат.</b>	1
47	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	1
48	<b>Контрольное выполнение нормативов по окончанию 1 полугодия</b>	1
49	<b>Учебная игра штрафные броски.</b>	1
50	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструктаж по ТБ.	1
51	Прием мяча двумя руками снизу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
52	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
53	Прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху.	1
54	Позиционное нападение. Передача мяча сверху. Спортивные игры	1
55	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол. Круговая тренировка, подвижные игры с мячом. Нижняя передача.	1
56	Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1
57	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
58	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1
59	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Учебная игра	1
60	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
61	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол	1
62	Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Верхняя передача на результат	1
63	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4ю зону.	1
64	Комбинирование передач мяча партнеру Нападающий удар через сетку.	1

65	Упражнения из различных И.П. В различных направлениях Освоение техники передачи мяча снизу	1
66	Одиночное блокирование. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку.	1
67	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку.	1
68	Гимнастика. Повороты в движении. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Инструктаж по ТБ.	1
69	Повороты в движении. Ору на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1
70	Перестроение из колонны по одному в колонну по движению. Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами).	1
71	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1
72	Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках	1
73	Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема.	1
74	Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей	1
75	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. упражнения в висах.	1
76	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1
77	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. стойка на руках с помощью.	1
78	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Стойка на руках. Стойка на голове, кувырок вперед	1
79	Комбинация: Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед. Прыжки в глубину.	1
80	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Инструктаж по ТБ.	1
81	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Финиширование. Специально-беговые упражнения.	1
82	Бег ультат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей на рез	1
83	Прыжки в длину с 8-9 шагов. Подбор разбега, Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1
84	Бег в равномерном темпе 10-14мин. Игра «Русская лапта»	1
85	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Кроссовая подготовка до 12 мин, бег с препятствиями и на местности.	1
86	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специально-беговые упражнения	1

87	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты	1
88	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
89	Метание гранаты из различных и.п. ОРУ. Челночный бег.	1
90	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
91	Метание гранаты из различных и.п. ОРУ. Челночный бег..	1
92	Бег по гору. Спортивные игры «Футбол»	1
93	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
94	Волейбол Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	1
95	Повторение ранее изученного материала Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	1
96	Повторение ранее изученного материала Нападающий удар. Нападающий удар в прыжке	1
97	Повторение ранее изученного материала Нижняя прямая подача с расстояния 6-7 м от сетки.	1
98	Сдача норматива по итогам 2 полугодия: Комбинированные передачи.	1
99	Повторение ранее изученного материала Знания о спортивной игре.	1
100	<b>Сдача итоговых норм ГТО по окончании учебного года</b>	1
101	Повторение ранее изученного материала Освоение тактики игры.	1
102	Повторение ранее изученного материала Знания о спортивной игре.	1

### 10 класс

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>Девушки</b>		
1.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
3.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ-бег на 60м. Входное теоретическое тестирование.	1

4.	Низкий старт 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. КУ-бег на результат 500 м	1
6.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега	1
7.	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Прыжок с 11–13 шагов разбега.	1
8.	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
9.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
10.	Бег 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1
11.	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег 11 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
13.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости. КУ- прыжок в длину с места.	1
14.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». КУ- челночный бег.	1
16.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
17.	ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. КУ-передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	1
21.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
22.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
23.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
24.	Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	1
26.	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. КУ – сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	1

28.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	1
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением.	1
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. КУ- Скоростное ведение мяча.	1
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
32.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
33.	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4.	1
34.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. КУ - Ведение, два шага, бросок по кольцу.	1
35.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
36.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
37.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
38.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
39.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
40.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. КУ – штрафной бросок.	1
41.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
42.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
43.	Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра	1
44.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Нападение через «заслон».	1
45.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
46.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных	1

	колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
47.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
48.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.	1
49.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
50.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
51.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
52.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
53.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
55.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
56.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
57.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
58.	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1
60.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
61.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку	1
62.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. КУ-нижняя прямая подача.	1

63.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
64.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
65.	Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
66.	Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Подвижная игра « По кочкам».	1
67.	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку».	1
68.	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).	1
69.	Акробатика. Кувырок вперед-назад. КУ- поднятие туловища из положения лежа на спине.	1
70.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полу-шпагат (д)	1
71.	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1
72.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
73.	Акробатика. КУ – прыжки на скакалке.	1
74.	Акробатика. Развитие гибкости	1
75.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
76.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
77.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
78.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
79.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. КУ-подтягиванию из виса на низкой перекладине (девочки).	1
80.	Освоение висов. Подтягивание. КУ - выполнение акробатических элементов и комбинаций.	1
81.	Совершенствование опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на пресс.	1
82.	Совершенствование прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
83.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	1
84.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лепта». Развитие выносливости	1
85.	Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости	1
86.	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лепта». Развитие выносливости. КУ-челночный бег.	1
87.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
88.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
89.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
90.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ-бег 60 м.	1
91.	Низкий старт 40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
92.	Низкий старт 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
93.	КУ-бег 500 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
94.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96.	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег 30м. Инструктаж ТБ.	1
97.	Бег по дистанции 70-90м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Годовое теоретическое тестирование.	1
98.	Метание теннисного мяча на дальность на результат. КУ-прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега. КУ-бег 1000м.	1
99.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с препятствиями и на местности. развитие скоростных качеств. Игра «Русская лапта»	1
100.	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	1
101.	Специально-беговые упражнения Равномерный бег 22 мин. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Челночный бег.	1
102.	Специально-беговые упражнения. Равномерный бег. Развитие скоростных качеств. ОРУ со скакалкой.	1

#### Тематическое планирование 11 класс

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>Юноши</b>		
1.	Легкая атлетика. Низкий старт (до30м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).Инструктаж по ТБ.	1
2.	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1
3.	Низкий старт до 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
4.	Прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1

5.	Бег в равномерном темпе. Игра «Русская лапта» Кросс до 15 мин	1
6.	Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
8.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью	1
9.	Метание малого мяча на точность. Бег на средние дистанции. Бег 500 метров на результат	1
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Бег на длинные дистанции 1000 метров	1
11	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12мин.	1
13	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная Игра «Русская лапта»	1
14	Бег в гору. Прыжки с места на результат. Развитие выносливости.	1
15	Бег в равномерном темпе 15минут. Бег под гору. Игра Футбол	1
16	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Инструктаж по ТБ	1
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Освоение ловли и передач мяча.	1
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Освоение техники ведения мяча. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.	1
20	Овладение техникой бросков мяча. Игра в баскетбол.	1
21	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Освоение индивидуальной техники защиты.	1
22	Закрепление техники владения мячом, развитие координационных способностей.	1
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2) Учебная игра Закрепление техники перемещений, бросков по кольцу	1
24	Бросок по кольцуна результат.	1
25	Дистанционные броски.	1
26	Ведение, два шага, бросок по кольцу. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, поворот спиной к защитнику.	1

27	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
28	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком	1
29	Обучение техники ведения. Ведение мяча восьмеркой. Броски с разных зон	1
30	Ловля и передача мяча в кругу. Бросок двумя руками от головы с места.	1
31	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок Ведение и остановки. Игра в баскетбол.	1
32	Ведение мяча на месте. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте	1
33	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях. Игра в баскетбол Ведение, остановки.	1
34	Сочетание приемов передвижений, и остановок. Учебная игра. Ловля и передача мяча одной рукой на месте. Остановка прыжком.	1
35	Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу.	1
36	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «Заслон» Учебная игра	1
37	Ведение мяча с изменением скорости Броски мяча в кольцо с разных зон. Игра «Стритбол»	1
38	Перемещение в квадрате. Ловля и передача. Броски в кольцо на результат	1
39	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
40	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра в баскетбол.	1
41	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра баскетбол..	1
42	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
43	Нападение быстрым прорывом. Броски мяча с 5 точек. Игра баскетбол	1
44	Нападение быстрым прорывом. Броски мяча с 5 точек. Игра баскетбол	1
45	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы с места.	1
46	Игра в баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1
47	Эстафеты с мячом. Бросок двумя руками снизу в движении	1
48	Контрольное выполнение нормативов по окончанию полугодия.	1

49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
50	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
51	Нападающий удар при встречных передачах Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
54	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол Передачи мяча над собой.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	1
56	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
57	Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя передача. Верхняя прямая подача	1
59	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар на оценку	1
60	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинирование верхней и нижней передачи	1
61	Учебная игра. Игра в нападение через 3ю зону. Освоение тактики игры в волейбол. Игра в волейбол	1
62	Нападающий удар. Верхняя передача на результат	1
63	Нападающий удар.	1
64	Нападающий удар.	1
65	Освоение техники передачи мяча снизу Упражнения из различных И.П. В различных направлениях	1
66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку.	1
67	Игра в нападении через 4 зону. Двухсторонняя, учебная игра в волейбол через сетку.	1
68	Гимнастика. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Правила Т.Б. и страховки во время занятий	1
69	Подъем переворотом силой (мальчики) подъем переворотом махом (девочки) Ору на месте.	1
70	Подъем переворотом силой (мальчики) подъем переворотом махом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	1

71	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении Т.Б при опорном прыжке Прыжок ноги врозь (м), Прыжок боком (д)	1
72	своение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Развитие координационных способностей Упражнения с гимнастической скамейкой.О	1
73	Акробатические упражнения .Из упора присев стойка на руках и голове (м), равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д). Ору в движении.	1
74	Длинный кувырок с 3х шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полу шпагат (д).	1
75	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах. Упорах, с гантелями. Набивными мячами	1
76	. . . Контрольное выполнение акробатических элементов	1
77	Оплрные прыжки..прыжки через скакалку.	1
78	Стойка на руках. Стойка на голове, кувырок вперед Выполнение гимнастических упражнений. Висы. Стойки. Седы. Приседы. Выпады.	1
79	Переворот боком. Строевые приемы. Гимнастические упражнения с обручем.	1
80	Легкая атлетика. Низкий старт (до30м). стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).Инструктаж по ТБ.	1
81	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1
82	Низкий старт до 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
83	Прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1
84	Бег в равномерном темпе. Игра «Русская лапта» Кросс до 15 мин	1
85	Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	1
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
87	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с мах. скоростью	1
88	Повторение. Метание малого мяча на точность. Бег на средние дистанции. Бег 500 метров на результат	1
89	Повторение. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Бег на длинные дистанции 1000 метров	1
90	Повторение. Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
91	Повторение. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12мин.	1

92	Повторение. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная Игра «Русская лапта»	1
93	Повторение. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1
94	Повторение.. Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку	1
95	Повторение. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	1
96	Повторение. Нападающий удар. Нападающий удар в прыжке	1
97	Повторение. Нижняя прямая подача с расстояния 6-7 м от сетки.	1
98	Повторение. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
99	<b>Сдача итоговых норм ГТО по окончании учебного года</b>	1
100	Игра в Волейбол	1
101	Игра футбол	1
102	Эстафеты с беговыми элементами.	1

### 11 класс

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>Девушки</b>		
1.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Входное теоретическое тестирование.	1
3.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ-бег на 60м.	1
4.	Низкий старт 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. КУ-бег на результат 500 м	1
6.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега	1
7.	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Прыжок с 11–13 шагов разбега.	1
8.	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов.	1

9.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
10.	Бег 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1
11.	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег 11 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости.. КУ- прыжок в длину с места.	1
13.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости	1
14.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
15.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». КУ- челночный бег.	1
16.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
17.	ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1
18.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами.	1
19.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	1
21.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
22.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
23.	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
24.	Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	1
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	1
26.	Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. КУ – сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте.	1
28.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	1
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением.	1
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча	1

	разными способами в движении парами, с сопротивлением. КУ- передача в движении.	
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1
32.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
33.	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4.	1
34.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. КУ - Ведение, два шага, бросок по кольцу.	1
35.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1
36.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
37.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
38.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
39.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
40.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. КУ – штрафной бросок.	1
41.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
42.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
43.	Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра	1
44.	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Нападение через «заслон».	1
45.	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
46.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
47.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
48.	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.	1
49.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через	1

	сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
50.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
51.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
52.	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
53.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
55.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. КУ - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
56.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
57.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
58.	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1
59.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1
60.	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках.	1
61.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку	1
62.	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. КУ-нижняя прямая подача.	1
63.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
64.	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
65.	Правила Т.Б. и страховки во время занятий. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
66.	Перестроение дроблением и сведением, разведение и слияние, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Подвижная игра « По кочкам».	1

67.	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Подвижная игра «Борьба за палку».	1
68.	Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).	1
69.	Акробатика. Кувырок вперед-назад. КУ- поднятие туловища из положения лежа на спине.	1
70.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в полу-шпагат (д)	1
71.	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1
72.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
73.	Акробатика. КУ – прыжки на скакалке.	1
74.	Акробатика. Развитие гибкости	1
75.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
76.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
77.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
78.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове. Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1
79.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. КУ-подтягиванию из виса на низкой перекладине (девочки).	1
80.	Освоение висов. Подтягивание. КУ - выполнение акробатических элементов и комбинаций.	1
81.	Совершенствование опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на пресс.	1
82.	Совершенствование прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
83.	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Спортивные игра «Мини-футбол». Развитие выносливости	1
84.	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости	1
85.	Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Спортивные игра «Гандбол». Развитие выносливости	1
86.	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Спортивные игра «Лапта». Развитие выносливости. КУ-челночный бег.	1
87.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
88.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
89.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
90.	Низкий старт 40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КУ-бег 60 м.	1
91.	Низкий старт 40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
92.	Низкий старт 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные	1

	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
93.	КУ-бег 500 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
94.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.	Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
96.	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Бег 30м. Инструктаж ТБ.	1
97.	Бег по дистанции 70-90м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Входное теоретическое тестирование.	1
98.	Метание теннисного мяча на дальность на результат. КУ-прыжки в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега. КУ-бег 1000м.	1
99.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с препятствиями и на местности. развитие скоростных качеств. Игра «Русская лапта»	1
100.	Спринтерский бег. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	1
101.	Специально-беговые упражнения Равномерный бег 22 мин. Развитие скоростных качеств. ОРУ. Челночный бег.	1
102.	Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Русская лапта»	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя  
общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора МБОУ г.  
Иркутска СОШ №5 от 30.08.2017 г. №  
01-10-106/8

**Рабочая программа предмета**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
для 10-11 классов

срок реализации программы: 2 года

Составители:

Гайдукова Наталья Павловна, учитель физической  
культуры первой квалификационной категории МБОУ  
г. Иркутска СОШ №5

г. Иркутск 2019 г.



## Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Цели и задачи изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах:

1. Углубленное изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.
2. Расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике.
3. Совершенствования военно-патриотического воспитания и повышения мотивации к военной службе в современных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учетным специальностям в объеме, необходимом для военной службы.
4. Распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях.
5. Окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций.
6. Применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности.
7. Анализирование основных направлений организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций.
8. Обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
9. Формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье.

**Выпускник на базовом уровне научится:**

### Основы комплексной безопасности

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;

- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;

- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;

- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

#### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

- Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;
- объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;

- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;

- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
- составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

#### **Основы здорового образа жизни**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

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

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;

- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

### **Основы обороны государства**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
- разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;

- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- раскрывать основы и организацию обороны РФ;
- раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
- объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
- описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю создания ВС РФ;
- описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

#### **Правовые основы военной службы**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;

- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учета;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса;
- объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
- раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
- объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

#### **Элементы начальной военной подготовки**

- Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;

- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- описывать порядок хранения автомата;
- различать составляющие патрона;
- снаряжать магазин патронами;
- выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
- описывать явление выстрела и его практическое значение;
- объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
- объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- выполнять подготовку к стрельбе;
- производить стрельбу;

- объяснять назначение и боевые свойства гранат;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- описывать устройство ручных осколочных гранат;
- выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
- объяснять предназначение современного общевойскового боя;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
- выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- передвигаться по азимутам;
- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
- описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;

- раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

### **Военно-профессиональная деятельность**

- Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

#### **Основы комплексной безопасности**

- Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .

#### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

- Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

#### **Основы обороны государства**

- Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.

#### **Элементы начальной военной подготовки**

- Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

#### **Военно-профессиональная деятельность**

- Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Место предмета в учебном плане: инвариантная часть.

Предметная область: физическая культура.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	1	1
Количество часов в год, ч	34	34

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень<sup>3</sup>:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
Смирнов А.Т., Хренников Б.О./ Под ред. Смирнова А.Т.	Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)	10	Просвещение

<sup>3</sup> Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

	Хренников Б.О./Под ред. Смирнова А.Т.	жизнедеятельности (базовый уровень)		
--	--	-------------------------------------	--	--

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты:

1. гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
11. принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14. основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1. умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
4. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
5. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- 5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- 8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

- 12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- 13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**Содержание учебного предмета Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства». Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».**

***Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.***

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные криминогенные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью. ***Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.***

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

***Современный комплекс проблем безопасности военного характера.***

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Военный конфликт, вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война. **Раздел 2, Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

#### ***Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.***

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

#### ***Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом в Российской Федерации.***

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

#### ***Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.***

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

#### ***Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.***

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антиртеррористического поведения и антитеррористического мышления. ***Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.***

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность. ***Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.***

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

### ***Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.***

Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. ***Здоровый образ жизни и его составляющие.***

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя - разновидности наркомании. Наркомания - это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотиков. Профилактика наркомании.

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. ***Нравственность и здоровье.***

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. *Первая помощь при неотложных состояниях.***

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой при ранениях. Понятия об асептике и антисептике. Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечнолегочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства. Раздел 6. Основы обороны государства**

***Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.*** Гражданская оборона - как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.

### ***Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.***

История создания Вооруженных Сил России.

Памяти поколений - дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

### ***Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.***

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.

### ***Боевые традиции Вооруженных Сил России.***

Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений. ***Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства.***

Основные задачи современных Вооруженных Сил.

Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.

### ***Символы воинской части.***

Боевое знамя воинской части - официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающие на предназначение<sup>61</sup> воинской части и её принадлежность.

Ордена - почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

### ***Воинская обязанность.***

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учета, основное назначение воинского учета.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально- психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих - специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначения и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к воинской службе.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса в зависимости от возраста граждан. **Раздел 7. Основы военной службы** ***Размещение и быт военнослужащих.***

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний распорядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

### ***Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.***

Суточный наряд , его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте. ***Организация караульной службы.***

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

### ***Строевая подготовка.***

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю. На месте и в движении.

### ***Огневая подготовка.***

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата. ***Тактическая подготовка.***

Современный бой. Обязанности солдата в бою. ***Особенности военной службы.***

Правовые особенности военной службы. Статус военнослужащего . Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации, устав гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил Российской Федерации, строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

#### ***Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества***

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий - патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий - специалист своего дела.

Военнослужащий - подчинённый, выполняющий требования воинских уставов. Приказы командиров и начальников.

Основные обязанности военнослужащих. ***Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации*** Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяги(принесение обязательств).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации. ***Прохождение военной службы по призыву***

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих.

#### ***Прохождение военной службы по контракту***

Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

**Тематическое планирование 10 класс**  
(по учебникам авторов Смирнов А.Т., Хренников Б.О.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1.	Инструктаж по ПДД ПБ.Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях	1
2.	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних	1
3.	ЧС природного характера и возможные их последствия . Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. Входной тест.	1
4.	ЧС техногенного характера и возможные их последствия. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.	1
5.	Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС)	1
6.	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1
7.	Контроль знаний (тестирование)	1

8.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО	1
9.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
10.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
11.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
12.	Оповещение и информирование населения о ЧС	1
13.	Инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1
14.	Средства индивидуальной защиты населения	1
15.	Контроль знаний. Тестирование	
16.	Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Современные средства поражения, их поражающие факторы.	1
17.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	1
18.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
19.	Биологические ритмы и работоспособность человека	1
20.	Значение двигательной активности и закаливания	1
21.	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек	1
22.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
23.	История создания Вооруженных Сил России	1
24.	Организационная структура Вооруженных Сил	1
25.	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России. Другие войска, их состав и предназначение	1
26.	Контроль знаний (тестирование)	1
27.	Патриотизм - основа героизма	1
28.	Памяти поколений. Дни воинской славы России	1
29.	Дружба, войсковое товарищество - основа боевой готовности	1

30.	Боевое знамя воинской части	1
31.	Вооруженных Сил Российской Федерации	1
32.	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1
33.	Годовая контрольная работа ( тестирование)	1
34.	Ордена — почетные награды за воинские отличия	1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1	Введение в курс 11 класса. Инструктаж по пожарной безопасности, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	1
2	Правила личной безопасности при пожаре	1
3	Обеспечение личной безопасности на водоемах.	1
4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1
5	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи	1
6	Участие ВС РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны	1
7	Контрольная работа: «Правила личной безопасности»	1
8	Анализ контрольной работы. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни	1
9	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДЕ. Меры профилактики ВИЧ-инфекции	1
10	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1
11	Первая медицинская помощь при ранениях	1
12	Основные правила оказания ПМП. <b>Практическая работа №1</b>	1

13	Правила остановки артериального кровотечения <b>Практическая работа №2</b>	1
14	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего <b>Практическая работа №3</b>	1
15	<b>Контрольная работа по теме: «Первая медицинская помощь»</b>	1
16	Анализ контрольной работы. Основные задачи современных Вооруженных сил России. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных сил РФ.	1
17	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, достоинства и славы	1
18	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды	1
19	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета	1
20	Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету	1
21	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
22	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	1
23	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.	1
24	Правовые основы военной службы. Военные аспекты международного права. Статус военнослужащего	1
25	Контрольная работа по теме: «Вооруженных силы РФ».	1
26	Общевоинские уставы	1

27	Основные виды и особенности воинской деятельности	1
28	Военнослужащий – патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил	1
29	Основные обязанности военнослужащих	1
30	Порядок вручения Боевого значения воинской части	1
31	Итоговая контрольная работа. (тест)	1
32	Порядок приведения к Военной присяге	1
33	Прохождение военной службы по призыву	1
34	Прохождение военной службы по контракту	1

