

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой среднего общего образования (ФГОС СОО)

Предметная область

«Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 10-11 классов</i>	2
2	<i>Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 10-11 классов</i>	30
3	<i>Рабочая программа учебного предмета ЭКОЛОГИЯ для 10-11 классов</i>	38

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Баяндаевская СОШ»
№ 394-ОД от 29 августа 2023г.

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 10-11 классов
срок реализации программы: 2 года

Составители: Мадаев Георгий
Константинович, учитель физической
культуры; первая квалификационная
категория
Осодоев Петр Владимирович, учитель
физической культуры, первая
квалификационная категория.
Алексеев Андрей Юрьевич, учитель
физической культуры, первая
квалификационная категория

с. Баяндай, 2023 г.

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Баяндаевская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт на уровне среднего общего образования (ФГОС СОО).

В программу включены планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, также в нее как приложения включены оценочные материалы.

	10 класс	10 класс	11 класс
Количество учебных недель	34	34	34
Количество часов в неделю	3ч	2ч	3
Количество часов в год	102	68	102

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть

Учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 10 - 11 кл.- М.: Просвещение, 2011

На занятия по физической культуре с учетом гендерных признаков, класс делится на группы юношей и девушек. Рабочая программа предусматривает особенности деления класса на группы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА. 10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1—4 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

Содержание предмета, 11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках (1—4 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Тематическое планирование

10 класс (юноши)

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
Легкая атлетика 18 часов		
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висячем положении на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1

13/13	Метание гранаты с разбегу	1
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/15	Метание гранаты учет	1
16/16	Кроссовая подготовка	1
17/17	Кроссовая подготовка	1
18/18	Кросс 2000м - учет	1
Волейбол 7 часов		
19/1	ТБ на уроках волейбола. Теория, правила игры.	1
20/2	Прием мяча снизу	1
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1
23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1
25/7	Прием мяча сверху	1
Гимнастика 10 часов		
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 12 часов		
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием	1

	Тактические действия в нападении	
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
46/11	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 3 км Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	Переход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбол 17 часов		
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1
63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/10	Верхняя передача мяча в парах	1
70/11	Учебная игра с заданием	1
71/12	Нападением через 3ю зону	1
72/13	Верхняя передача в прыжке	1
73/14	Учебная игра с заданием	1
74/15	Групповое блокирование	1
75/16	Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием.	1
76/17	Учебная игра с заданием.	1
Баскетбол 5 часов		
77/1	Учебная игра с заданием Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв.	1

	Развитие скоростных способностей.	
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
Футбол 5 часов		
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Легкая атлетика 14 часов		
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
100/14	Бег 3000 метров (м) без учёта времени на среднем темпе	1
Тест		
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м). Учётный урок: прыжки в длину с места	1
102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	1

10 класс (девушки)

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
Легкая атлетика 18 часов		
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической	1

	культуры. Теория. Низкий старт.	
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1
13/13	Метание гранаты с разбега	1
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/15	Метание гранаты учет	1
16/16	Кроссовая подготовка	1
17/17	Кроссовая подготовка	1
18/18	Кросс 1000м - учет	1
Волейбол 7 часов		
19/1	ТБ на уроках волейбола. Волейбол: прием мяча сверху. Теория	1
20/2	Прием мяча снизу	1
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1
23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1
25/7	Прием мяча сверху	1
Гимнастика 10 часов		
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1

27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 12 часов		
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием Тактические действия в нападении	1
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
46/11	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1

51/4	Прохождение дистанции 2 км Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 2 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	Переход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбол 17 часов		
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1
63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/10	Верхняя передача мяча в парах	1
70/11	Учебная игра с заданием	1
71/12	Нападением через 3ю зону	1
72/13	Верхняя передача в прыжке	1
73/14	Учебная игра с заданием	1
74/15	Групповое блокирование	1
75/16	Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием.	1
76/17	Учебная игра с заданием.	1

Баскетбол 5 часов		
77/1	Учебная игра с заданием Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
Футбол 5 часов		
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Легкая атлетика 14 часов		
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбега	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
100/14	Бег 2000 метров (д) без учёта времени на среднем темпе	1
Тест 2 часа		
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) Учётный урок: прыжки в длину с места	1
102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	1

Тематическое планирование

106 класс

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
Лёгкая атлетика 12		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4	Низкий старт, стартовый разгон	1
5	Низкий старт, финиширование	1
6	Бег на 100 метров на результат	1
7	Прыжки в длину с разбега	1
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
9	Метание гранаты 5-7 шагов	1
10	Метание гранаты учет	1
11	Кроссовая подготовка	1
12	Кросс 2000м – учет	1
Гимнастика 9		
13	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
14	ОРУ Повороты в движении.	1
15	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
16	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
17	ОРУ с гантелями	1
18	Длинный кувырок через препятствия	1
19	Кувырок назад из стойки на руках	1
20	Стойка на руках. Развитие координации	1
21	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 10		
22	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
23	Передвижение и остановка мяча	1
24	Передача мяча различными способами	1
25	Бросок мяча одной рукой в движении	1
26	Учебная игра с заданием	1
27	Передача мяча в тройках	1
28	Тактические действия в защите	1
29	Учебная игра с заданием Тактические действия в нападении	1
30	Тактические действия в нападении	1
31	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная подготовка 9		
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
33	Попеременный двушажный ход	1
34	Одновременный одношажный ход	1

35	Прохождение дистанции 3 км Техника лыжных ходов и переходов	1
36	Спуски и подъемы, торможение.	1
37	Одновременный двушажный ход	1
38	Прохождение дистанции 3 км.	1
39	Переход с одного хода на другой	1
40	Техника изученных ходов	1
Волейбол 12		
41	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
42	Верхняя передача мяча в парах	1
43	Развитие координационных способностей	1
44	Прямой нападающий удар	1
45	Учебная игра с заданием	1
46	Комбинации из передвижений и остановок	1
47	Верхняя передача мяча в парах	1
48	Учебная игра с заданием	1
49	Нападением через 3ю зону	1
50	Групповое блокирование	1
51	Нападение через 4ю зону. Учебная игра с заданием.	1
52	Учебная игра с заданием.	1
Футбол 5		
53	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
54	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
55	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
56	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
57	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Лёгкая атлетика 12		
58	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
59	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
60	Метание гранаты с разбегу	1
61	Метание гранаты 5-7 шагов	1
62	Кроссовая подготовка	1
63	Бег на 100 метров	1
64	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
65	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
66	Бег 3000 метров без учёта времени на среднем темпе	1
67	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м). Учётный урок: прыжки в длину с места	1
68	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	1

Тематическое планирование

11 класс (юноши)

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
Легкая атлетика 18 часов		
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1
13/13	Метание гранаты с разбега	1
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/15	Метание гранаты учет	1
16/16	Кроссовая подготовка	1
17/17	Кроссовая подготовка	1
18/18	Кросс 2000м - учет	1
Волейбол 7 часов		
19/1	ТБ на уроках по волейболу. Волейбол: прием мяча сверху. Теория	1
20/2	Прием мяча снизу	1
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1
23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1
25/7	Прием мяча сверху	1
Гимнастика 10 часов		
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1

27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 12 часов		
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
46/11	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	Переход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбол 17 часов		
60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1
63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1

65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/10	Верхняя передача мяча в парах	1
70/11	Учебная игра с заданием	1
71/12	Нападением через 3ю зону	1
72/13	Верхняя передача в прыжке	1
73/14	Учебная игра с заданием	1
74/15	Групповое блокирование	1
75/16	Нападение через 4ю зону. Учебная игра с заданием.	1
76/17	Учебная игра с заданием.	1
Баскетбол 5 часов		
77/1	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
Футбол 5 часов		
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Легкая атлетика 14 часов		
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1
96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1

100/1 4	Бег 3000 метров (м)без учёта времени на среднем темпе	1
Тест 2 часа		
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м).Учётный урок: прыжки в длину с места	1
102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	1

11 класс (девушки)

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
Легкая атлетика 18 часов		
1/1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Теория. Низкий старт.	1
2/2	Бег 30 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине; подтягивание на перекладине низкой(д.); высокой(м.)	1
3/3	Закрепление техники прыжка в длину с места - учет	1
4/4	Подтягивание -учет	1
5/5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/6	Низкий старт, бег по дистанции	1
7/7	Низкий старт, финиширование	1
8/8	Бег на 100 метров на результат	1
9/9	Прыжки в длину с разбега	1
10/10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11/11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12/12	Прыжки в длину учет	1
13/13	Метание гранаты с разбега	1
14/14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15/15	Метание гранаты учет	1
16/16	Кроссовая подготовка	1
17/17	Кроссовая подготовка	1
18/18	Кросс 1000м - учет	1
Волейбол 7 часов		
19/1	ТБ на уроках по волейболу. Волейбол: прием мяча сверху. Теория	1
20/2	Прием мяча снизу	1
21/3	Нападающий удар из зон 2,4	1
22/4	Учебная игра с заданием	1

23/5	Нападающий удар из зоны 3	1
24/6	Учебная игра с заданием	1
25/7	Прием мяча сверху	1
Гимнастика 10 часов		
26/1	ТБ на уроках гимнастики. Теория	1
27/2	ОРУ Повороты в движении.	1
28/3	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29/4	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30/5	ОРУ с гантелями	1
31/6	Подъем переворотом	1
32/7	Длинный кувырок через препятствия	1
33/8	Кувырок назад из стойки на руках	1
34/9	Стойка на руках. Развитие координации	1
35/10	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 12 часов		
36/1	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37/2	Передвижение и остановка мяча	1
38/3	Передача мяча различными способами	1
39/4	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40/5	Учебная игра с заданием	1
41/6	Передача мяча в тройках	1
42/7	Тактические действия в защите	1
43/8	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
44/9	Тактические действия в нападении	1
45/10	Учебная игра с заданием	1
46/11	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
47/12	Развитие скоростных способностей.	1
Лыжная подготовка 12 часов		
48/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Теория	1
49/2	Попеременный двушажный ход	1
50/3	Одновременный одношажный ход	1
51/4	Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов и переходов	1
52/5	Техника лыжных ходов и переходов	1
53/6	Спуски и подъемы, торможение.	1
54/7	Попеременный четырехшажный ход	1
55/8	Одновременный двушажный ход	1
56/9	Прохождение дистанции 3 км.	1
57/10	Первая помощь при обморожении.	1
58/11	Переход с одного хода на другой	1
59/12	Техника изученных ходов	1
Волейбол 17 часов		

60/1	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61/2	Верхняя передача мяча в парах	1
62/3	Позиционное нападение	1
63/4	Развитие координационных способностей	1
64/5	Прямой нападающий удар	1
65/6	Учебная игра с заданием	1
66/7	Развитие координационных способностей	1
67/8	Комбинации из передвижений и остановок	1
68/9	Прямой нападающий удар	1
69/10	Верхняя передача мяча в парах	1
70/11	Учебная игра с заданием	1
71/12	Нападением через 3ю зону	1
72/13	Верхняя передача в прыжке	1
73/14	Учебная игра с заданием	1
74/15	Групповое блокирование	1
75/16	Нападение через 4ю зону. Учебная игра с заданием.	1
76/17	Учебная игра с заданием.	1
Баскетбол 5 часов		
77/1	Учебная игра с заданием. Тактические действия в нападении	1
78/2	Тактические действия в нападении	1
79/3	Учебная игра с заданием	1
80/4	Быстрый прорыв. Развитие скоростных способностей.	1
81/5	Развитие скоростных способностей.	1
Футбол 5 часов		
82/1	Закрепление удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	1
83/2	Закрепление остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	1
84/3	Закрепление обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85/4	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
86/5	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1
Легкая атлетика 14 часов		
87/1	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88/2	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89/3	Прыжки в длину учет	1
90/4	Метание гранаты с разбегу	1
91/5	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92/6	Метание гранаты учет	1
93/7	Кроссовая подготовка	1
94/8	Кроссовая подготовка	1
95/9	Бег на 100 метров	1

96/10	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1
97/11	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1
98/12	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	1
99/13	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	1
100/1 4	Бег 2000 метров (д).	1
Тест 2 часа		
101/1	Учётный урок: подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) .Учётный урок: прыжки в длину с места	1
102/2	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд. Итоги учебного года.	1

Приложение 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадиий

Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

Б) 3,5,6,8,10

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) 1968 году в Мехико

- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

28. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
- 36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**
А) соревнование
Б) физкультурная пауза
В) урок физической культуры
Г) утренняя гимнастика
- 37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
- 38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**
А) энциклопедия
Б) кодекс
В) хартия
Г) конституция
- 39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения
- 40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе
- 41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**
А) Сергей Кропотов
Б) Сергей Киверин
Г) Владимир Чумаков
Д) Валерий Кораблев
- 42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**
А) Петр Кагало
Б) Александр Сергеев
В) Анатолий Подойников
Г) Владимир Тян
- 43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**
А) хват
Б) упор
В) группировка
Г) вис
- 44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**
а) хват

- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок**
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде

- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

69. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
 Б) капитан команды
 В) тренер или помощник тренера
 Г) никто

Контрольно-диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1	Скоростные.	Бег 30м,60м,100м,1000м (юноши),500м (девушки) Прыжки на скакалке за 1 мин.
2	Координационные.	Челночный бег 3x10м.
3	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
4	Выносливость.	Бег 3000м. (юноши), 2000м (девушки).
5	Гибкость.	Наклон вперед из положения сидя.
6	Силовые.	Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре. Метание гранаты на дальность.

Оценка уровня физической подготовленности 10 класс (юноши).

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 100м.	14,4	14,8	15,5
2.Бег 1000м.	3,35	4,00	4,20
3.Бег 3000м.	12,40	13,30	14,30
4.Челночный бег 3x10м.	8,4	8,7	9,2
5.Прыжок в длину с места.	220	210	190
6.Прыжок в длину с разбега.	380	340	320
7.Прыжок в высоту с разбега	145	140	130
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	130	120	100
9.Наклон вперед из положения сидя.	14	12	7
10.Подтягивание.	12	10	7
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	42
12.Метание гранаты.	38	32	28

Оценка уровня физической подготовленности 10 класс (девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий

1.Бег 30м.	5,0	5,5-6,0	6,3
2.Бег 60м.	9,4	10,0	10,8
3.Бег 500м.	2,10	2,20	2,30
4.Челночный бег 3x10м.	8,6	8,9	9,5
5.Прыжок в длину с места.	185	170	160
6.Прыжок в длину с разбега.	360	340	310
7.Прыжок в высоту с разбега.	130	120	110
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	135	125	110
9.Наклон вперед из положения сидя.	16	13	10
10.Поднимание туловища из положения лежа.	27	26-17	16
11.Метание гранаты.	16	12	10
12.Метание набивного мяча.	530	490	390

Оценка уровня физической подготовленности 11 класс (юноши).

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 100м.	13,8	14,2	15,0
2.Бег 1000м.	3,30	3,50	4,20
3.Бег 3000м.	12,20	13,00	14,00
4.Челночный бег 3x10м.	8,0	8,4	9,0
5.Прыжок в длину с места.	230	220	200
6.Прыжок в длину с разбега.	400	380	340
7.Прыжок в высоту с разбега	150	140	130
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	140	130	120
9.Наклон вперед из положения сидя.	15	13	8
10.Подтягивание.	14	11	8
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	55	49	45
12.Метание гранаты.	40	35	30

Оценка уровня физической подготовленности 11 класс (девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 30м.	4,8	5,3-5,9	6,1
2.Бег 60м.	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000м.	3,40	3,41-5,40	5,41
4.Челночный бег 3x10м.	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места.	190	180	170
6.Прыжок в длину с разбега.	380	340	310
7.Прыжок в высоту с разбега	140	130	120
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	145	140-115	110
9.Наклон вперед из положения сидя.	16	13	10

10. Поднимание туловища из положения лежа	27	26-17	16
11. Метание гранаты.	18	13	11
12. Метание набивного мяча	550	500	400

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Баяндаевская средняя общеобразовательная школа имени М.Б. Убодоева»

Утверждена приказом директора
МБОУ «Баяндаевская СОШ»
№ 394-ОД от 29 августа 2023г.

Рабочая программа учебного предмета
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
для 10-11 классов
срок реализации программы: 2 года

Составитель: Николаенко Михаил
Николаевич,
преподаватель-организатор ОБЖ

с. Баяндай, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») – (далее – программа ОБЖ) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП СОО.

Содержание программы ОБЖ выстроено в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, преемственности приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Программа ОБЖ обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании ОБЖ, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; продолжения освоения содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни с учётом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

Программа ОБЖ обеспечивает:

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

Содержание учебного предмета ОБЖ структурно представлено отдельными модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета на уровнях основного общего и среднего общего образования:

Модуль № 1. «Основы комплексной безопасности».

Модуль № 2. «Основы обороны государства».

Модуль № 3. «Военно-профессиональная деятельность».

Модуль № 4. «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций».

Модуль № 5. «Безопасность в природной среде и экологическая безопасность».

Модуль № 6. «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

Модуль № 7. «Основы здорового образа жизни».

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».

Модуль № 9. «Элементы начальной военной подготовки».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования рабочая программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости безопасно действовать».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества

и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

ОБЖ является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЖ является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности (от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение адекватной модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Изучение ОБЖ направлено на достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход содействует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;
- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Модуль № 1. «Основы комплексной безопасности».

Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе.

Корпоративный, индивидуальный, групповой уровень культуры безопасности. Общественно-государственный уровень культуры безопасности жизнедеятельности.

Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности населения в стране.

Общие правила безопасности жизнедеятельности.

Опасности вовлечения молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность. Ответственность за нарушения общественного порядка. Меры противодействия вовлечению в несанкционированные публичные мероприятия.

Явные и скрытые опасности современных развлечений молодёжи. Зацепинг. Административная ответственность за занятия зацепингом и ружфингом. Диггерство и его опасности. Ответственность за диггерство. Паркур. Селфи. Основные меры безопасности для паркура и селфи. Флешмоб. Ответственность за участие во флешмобе, носящем антиобщественный характер.

Как не стать жертвой информационной войны.

Безопасность на транспорте. Порядок действий при дорожно-транспортных происшествиях разного характера (при отсутствии пострадавших; с одним или несколькими пострадавшими; при опасности возгорания).

Обязанности участников дорожного движения. Правила дорожного движения для пешеходов, пассажиров, водителей.

Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси, маршрутном такси. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

Безопасное поведение на различных видах транспорта.

Электросамокат. Питбайк. Моноколесо. Сегвей. Гироскутер. Основные меры безопасности при езде на средствах индивидуальной мобильности. Административная и уголовная ответственность за нарушение правил при вождении.

Дорожные знаки (основные группы). Порядок движения. Дорожная разметка и её виды (горизонтальная и вертикальная). Правила дорожного движения, установленные для водителей велосипедов, мотоциклов и мопедов. Ответственность за нарушение Правил дорожного движения и мер оказания первой помощи.

Правила безопасного поведения на железнодорожном транспорте, на воздушном и водном транспорте. Как действовать при аварийных ситуациях на воздушном, железнодорожном и водном транспорте.

Источники опасности в быту. Причины пожаров в жилых помещениях. Правила поведения и действия при пожаре. Электробезопасность в повседневной жизни. Меры предосторожности для исключения поражения электрическим током. Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Средства бытовой химии. Правила обращения с ними и хранения. Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения. Порядок вызова аварийных служб и взаимодействия с ними.

Информационная и финансовая безопасность. Информационная безопасность Российской Федерации. Угроза информационной безопасности.

Информационная безопасность детей. Правила информационной безопасности в социальных сетях. Адреса электронной почты. Никнейм. Гражданская, административная и уголовная ответственность в информационной сфере.

Основные правила финансовой безопасности в информационной сфере. Финансовая безопасность в сфере наличных денег, банковских карт. Уголовная ответственность за мошенничество. Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в Интернете.

Безопасность в общественных местах. Порядок действий при риске возникновения или возникновении толпы, давки. Эмоциональное заражение в толпе, способы самопомощи. Правила безопасного поведения при проявлении агрессии, при угрозе возникновения пожара.

Порядок действий при попадании в опасную ситуацию. Порядок действий в случаях, когда потерялся человек.

Безопасность в социуме. Конфликтные ситуации. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Опасные проявления конфликтов. Способы противодействия буллингу и проявлению насилия.

Модуль № 2. «Основы обороны государства».

Правовые основы подготовки граждан к военной службе. Стратегические национальные приоритеты. Цели обороны. Предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации. Войска, воинские формирования, службы, которые привлекаются к обороне страны.

Составляющие воинской обязанности в мирное и военное время. Организация воинского учёта. Подготовка граждан к военной службе. Заключение комиссии по результатам медицинского освидетельствования о годности гражданина к военной службе.

Допризывная подготовка. Подготовка по основам военной службы в образовательных организациях в рамках освоения образовательной программы среднего общего образования. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям солдат, матросов, сержантов и старшин в различных объединениях и организациях. Составные части добровольной подготовки граждан к военной службе. Военно-прикладные виды спорта. Спортивная подготовка граждан.

Вооружённые Силы Российской Федерации – гарант обеспечения национальной безопасности Российской Федерации. История создания российской армии. Победа в Великой Отечественной войне (1941–1945). Вооружённые Силы Советского Союза в 1946–1991 гг. Вооружённые Силы Российской Федерации (созданы в 1992 г.).

Дни воинской славы (победные дни) России. Памятные даты России.

Стратегические национальные приоритеты Российской Федерации. Угроза национальной безопасности. Повышение угрозы использования военной силы.

Национальные интересы Российской Федерации и стратегические национальные приоритеты. Обеспечение национальной безопасности Российской Федерации. Стратегические цели обороны. Достижение целей обороны. Военная доктрина Российской Федерации. Основные задачи Российской Федерации по сдерживанию и предотвращению военных конфликтов. Гибридная война и способы противодействия ей.

Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации. Воинские должности и звания в Вооружённых Силах Российской Федерации. Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.

Современное состояние Вооружённых Сил Российской Федерации. Совершенствование системы военного образования. Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ». Модернизация вооружения, военной и специальной техники в Вооружённых Силах Российской Федерации. Требования к кандидатам на прохождение военной службы в научной роте.

Модуль № 3. «Военно-профессиональная деятельность».

Выбор воинской профессии. Индивидуальные качества, которыми должны обладать претенденты на командные должности, военные связисты, водители, военнослужащие, находящиеся на должностях специального назначения.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Воинские символы и традиции Вооружённых Сил Российской Федерации. Ордена Российской Федерации – знаки отличия, почётные государственные награды за особые заслуги.

Традиции, ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации. Воинский долг. Дружба и войсковое товарищество. Порядок вручения Боевого знамени воинской части и приведения к Военной присяге (принесения обязательства).

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации. Вручение воинской части государственной награды.

Призыв граждан на военную службу. Воинская обязанность граждан Российской Федерации в мирное время, в период мобилизации, военного положения и в военное время. Граждане, подлежащие (не подлежащие) призыву на военную службу, освобождение от призыва на военную службу. Отсрочка от призыва граждан на военную службу. Сроки призыва граждан на военную службу. Поступление на военную службу по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Модуль № 4. «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций».

Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (2021). Основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций (на защиту жизни, здоровья и личного имущества в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и других).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Структура и основные задачи РСЧС. Функциональные и территориальные подсистемы РСЧС. Структура, основные задачи, деятельность МЧС России.

Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН). Цель и задачи ОКСИОН. Режимы функционирования ОКСИОН.

Гражданская оборона и её основные задачи на современном этапе. Подготовка населения в области гражданской обороны. Подготовка обучаемых гражданской обороне в общеобразовательных организациях. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Составные части системы оповещения населения. Действия по сигналам гражданской обороны. Правила поведения населения в зонах химического и радиационного загрязнения.

Оказание первой помощи при поражении аварийно-химически опасными веществами. Правила поведения при угрозе чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий. Эвакуация гражданского населения и её виды. Упреждающая и заблаговременная эвакуация. Общая и частичная эвакуация.

Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и средства индивидуальной защиты кожи. Использование медицинских средств индивидуальной защиты.

Инженерная защита населения и неотложные работы в зоне поражения. Защитные сооружения гражданской обороны. Размещение населения в защитных сооружениях.

Аварийно-спасательные работы и другие неотложные работы в зоне поражения. Задачи аварийно-спасательных и неотложных работ. Приёмы и способы выполнения спасательных работ. Соблюдение мер безопасности при работах.

Модуль № 5. «Безопасность в природной среде и экологическая безопасность».

Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах. Ориентирование на местности. Современные средства навигации (компас, GPS). Безопасность в автономных условиях.

Чрезвычайные ситуации природного характера (геологические, гидрологические, метеорологические, природные пожары). Возможности прогнозирования и предупреждения.

Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. Нормы предельно допустимой концентрации вредных веществ. Правила использования питьевой воды. Качество продуктов питания. Правила хранения и употребления продуктов питания.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). Федеральный закон от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды».

Средства защиты и предупреждения от экологических опасностей. Бытовые приборы контроля воздуха. TDS-метры (солемеры). Шумомеры. Люксметры. Бытовые дозиметры (радиометры). Бытовые нитратометры.

Основные виды экологических знаков. Знаки, свидетельствующие об экологической чистоте товаров, а также о безопасности их для окружающей среды. Знаки, информирующие об экологически чистых способах утилизации самого товара и его упаковки.

Модуль № 6. «Основы противодействия экстремизму и терроризму».

Разновидности экстремистской деятельности. Внешние и внутренние экстремистские угрозы.

Деструктивные молодёжные субкультуры и экстремистские объединения. Терроризм – крайняя форма экстремизма. Разновидности террористической деятельности.

Праворадикальные группировки нацистской направленности и леворадикальные сообщества. Правила безопасности, которые следует соблюдать, чтобы не попасть в сферу влияния неформальной группировки.

Ответственность граждан за участие в экстремистской и террористической деятельности. Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, предусмотренные за участие в экстремистской и террористической деятельности.

Противодействие экстремизму и терроризму на государственном уровне. Национальный антитеррористический комитет (НАК) и его предназначение. Основные задачи НАК. Федеральный оперативный штаб.

Уровни террористической опасности. Принятие решения об установлении уровня террористической опасности. Меры по обеспечению безопасности личности, общества и государства, которые принимаются в соответствии с установленным уровнем террористической опасности.

Особенности проведения контртеррористических операций. Обязанности руководителя контртеррористической операции. Группировка сил и средств для проведения контртеррористической операции.

Экстремизм и терроризм на современном этапе. Внутренние и внешние экстремистские угрозы. Наиболее опасные проявления экстремизма. Виды современной террористической деятельности. Терроризм, который опирается на религиозные мотивы. Терроризм на криминальной основе. Терроризм на национальной основе. Технологический терроризм. Кибертерроризм.

Борьба с угрозой экстремистской и террористической опасности. Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность. Формирование антитеррористического поведения. Праворадикальные группировки нацистской направленности и леворадикальные сообщества. Как не стать участником или жертвой молодёжных право- и леворадикальных сообществ. Радикальный ислам – опасное экстремистское течение. Как избежать вербовки в экстремистскую организацию.

Меры личной безопасности при вооружённом нападении на образовательную организацию. Действия при угрозе совершения террористического акта. Обнаружение подозрительного предмета, в котором может быть замаскировано взрывное устройство. Безопасное поведение в толпе. Безопасное поведение при захвате в заложники.

Модуль № 7. «Основы здорового образа жизни».

Здоровый образ жизни как средство обеспечения благополучия личности. Государственная правовая база для обеспечения безопасности населения и формирования у него культуры безопасности, составляющей которой является ведение здорового образа жизни.

Систематические занятия физической культурой и спортом. Выполнение нормативов ГТО. Основные составляющие здорового образа жизни. Главная цель здорового образа жизни – сохранение здоровья. Рациональное питание. Вредные привычки. Главное правило здорового образа жизни. Преимущества правил здорового образа жизни. Способы сохранения психического здоровья.

Репродуктивное здоровье. Факторы, оказывающие негативное влияние на репродуктивную функцию. Влияние уровня репродуктивного здоровья каждого человека и общества в целом на демографическую ситуацию страны.

Наркотизм – одна из главных угроз общественному здоровью. Правовые основы государственной политики в сфере контроля за оборотом наркотических средств, психотропных веществ и в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности.

Наказания за действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами, предусмотренные в Уголовном кодексе Российской Федерации. Профилактика наркомании. Психоактивные вещества (ПАВ). Формирование индивидуального негативного отношения к наркотикам.

Комплексы профилактики психоактивных веществ (ПАВ). Первичная профилактика злоупотребления ПАВ. Вторичная профилактика злоупотребления ПАВ. Третичная профилактика злоупотребления ПАВ.

Модуль № 8. «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».

Освоение основ медицинских знаний.

Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Среда обитания человека. Санитарно-эпидемиологическая обстановка. Карантин.

Виды неинфекционных заболеваний. Как избежать возникновения и прогрессирования неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Виды инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных болезней. Вакцинация.

Биологическая безопасность. Биолого-социальные чрезвычайные ситуации. Источник биолого-социальной чрезвычайной ситуации. Безопасность при возникновении биолого-социальных чрезвычайных ситуаций. Способы личной защиты в случае сообщения об эпидемии. Пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19. Правила профилактики коронавируса.

Первая помощь и правила её оказания. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи. Правила вызова скорой медицинской помощи. Уголовная ответственность за оставление пострадавшего, находящегося в беспомощном состоянии, без возможности получения помощи.

Оказание первой помощи пострадавшему до передачи его в руки специалистам из бригады скорой медицинской помощи. Реанимационные мероприятия.

Первая помощь при нарушениях сердечной деятельности. Острая сердечная недостаточность (ОСН). Неотложные мероприятия при ОСН. Первая помощь при травмах и травматическом шоке. Первая помощь при ранениях. Виды ран. Кровотечения наружные и внутренние. Правила оказания помощи при различных видах кровотечений. Первая помощь при острой боли в животе, эпилепсии, ожогах. Первая помощь при пищевых отравлениях и отравлениях угарным газом, бытовой химией, удобрениями, средствами для уничтожения грызунов и насекомых, лекарственными препаратами и алкоголем, кислотами и щелочами.

Первая помощь при утоплении и коме. Первая помощь при отравлении психоактивными веществами. Общие признаки отравления психоактивными веществами.

Составы аптечек для оказания первой помощи в различных условиях.

Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших.

Модуль № 9. «Элементы начальной военной подготовки».

Строевая подготовка и воинское приветствие. Строй и управление ими. Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Оружие пехотинца и правила обращения с ним. Автомат Калашникова (АК-74). Основы и правила стрельбы. Устройство и принцип действия ручных гранат. Ручная осколочная граната Ф-1 (оборонительная). Ручная осколочная граната РГД-5.

Действия в современном общевойсковом бою. Состав и вооружение мотострелкового отделения на БМП. Инженерное оборудование позиции солдата. Одиночный окоп.

Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке.

Средства индивидуальной защиты и оказание первой помощи в бою. Фильтрующий противогаз. Респиратор. Общевоинской защитный комплект (ОЗК). Табельные медицинские средства индивидуальной защиты. Первая помощь в бою. Различные способы переноски и оттачивания раненых с поля боя.

Сооружения для защиты личного состава. Открытая щель. Перекрытая щель. Блиндаж. Укрытия для боевой техники. Убежища для личного состава.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Личностные результаты изучения ОБЖ включают:

1) гражданское воспитание:

сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;

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

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

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

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

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

2) патриотическое воспитание:

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

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

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

3) духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;
сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;

4) эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности;

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

5) ценности научного познания:

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

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

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

6) физическое воспитание:

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

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

потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;

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

7) трудовое воспитание:

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

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

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

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

8) экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера

экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства;

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

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

расширение представлений о деятельности экологической направленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоорганизации** как части регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

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

оценивать приобретённый опыт;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **умения самоконтроля**, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **умения совместной деятельности**:

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

3) сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике; знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте;

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

5) владение основами медицинских знаний: владение приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знание мер профилактики инфекционных и

неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

6) знания основ безопасного, конструктивного общения; умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии;

7) знания о способах безопасного поведения в цифровой среде, умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

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

9) сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства, экстремизма, терроризма; знание роли государства в противодействии терроризму; умение различать приёмы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при проведении контртеррористической операции;

10) сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы, прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знание действия при сигналах гражданской обороны;

11) знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;

12) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

128.4.5.3. Достижение результатов освоения программы ОБЖ обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей ОБЖ.

128.4.5.4. Образовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность для освоения обучающимися модулей ОБЖ.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Модуль "Основы комплексной безопасности"					
1.1	Культура безопасности жизнедеятельности населения	2			
1.2	Опасности вовлечения молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность	2			
1.3	Безопасность на транспорте	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Модуль "Основы обороны государства"					
2.1	Правовые основы подготовки граждан к военной службе	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Модуль "Военно-профессиональная деятельность"					
3.1	Выбор воинской профессии	3			
3.2	Воинские символы, традиции и ритуалы в Вооружённых Силах Российской Федерации	3			
Итого по разделу		6			

Раздел 4. Модуль "Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций"					
4.1	Организация защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 5. Модуль "Безопасность в природной среде и экологическая безопасность"					
5.1	Основные правила безопасного поведения на природе и экологическая безопасность	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 6. Модуль "Основы противодействия экстремизму и терроризму"					
6.1	Экстремизм и терроризм - угрозы обществу и каждому человеку	2			
6.2	Противодействие экстремизму и терроризму	2			
Итого по разделу		4			
Раздел 7. Модуль "Основы здорового образа жизни"					
7.1	Здоровый образ жизни как средство обеспечения благополучия личности	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 8. Модуль "Основы медицинских знаний и оказание первой помощи"					
8.1	Освоение основ медицинских знаний	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 9. Модуль "Элементы начальной военной подготовки"					

9.1	Основы военной службы	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Модуль "Основы комплексной безопасности"					
1.1	Безопасное поведение на различных видах транспорта	3			РЭШ
1.2	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	2			Рэш
1.3	Информационная и финансовая безопасность	2			РЭШ
1.4	Безопасное поведение в общественных местах	2			РЭШ
1.5	Безопасность в социуме	2			РЭШ
Итого по разделу		11			
Раздел 2. Модуль "Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций"					
2.1	Система государственной защиты населения	2			РЭШ
2.2	Гражданская оборона	2			РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Модуль "Основы противодействия экстремизму и терроризму"					
3.1	Экстремизм и терроризм на современном этапе	2			РЭШ
3.2	Борьба с угрозой экстремистской и	2			

	террористической опасности				
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Модуль "Основы здорового образа жизни"					
4.1	Наркотизм - одна из главных угроз общественному здоровью	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 5. Модуль "Основы медицинских знаний и оказание первой помощи"					
5.1	Первая помощь и правила её оказания	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 6. Модуль "Основы обороны государства"					
6.1	Вооружённые Силы Российской Федерации - гарант обеспечения национальной безопасности Российской Федерации	8			
Итого по разделу		8			
Раздел 7. Модуль "Военно-профессиональная деятельность"					
7.1	Основы военной службы	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Формирование культуры безопасности жизнедеятельности населения	1				
2	Личностный фактор в обеспечении безопасности жизнедеятельности	1				
3	Явные и скрытые опасности современных развлечений подростков и молодёжи, а также опасности их вовлечения в незаконные протестные акции	1				
4	Как не стать участником информационной войны	1				
5	Транспортная безопасность и правила безопасности для участников дорожного движения	1				
6	Законодательство Российской Федерации об обороне государства	1				
7	Законодательство Российской Федерации о воинской обязанности и военной службе	1				
8	Организация воинского учёта	1				
9	Допризывная подготовка	1				

10	Есть такая профессия - Родину защищать	1				
11	Подготовка граждан по военно-учётным специальностям	1				
12	Организация подготовки офицерских кадров для Вооружённых Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России	1				
13	Воинские символы и традиции Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
14	Традиции Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
15	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
16	Основы законодательства Российской Федерации и основные направления по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	1				
17	Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	1				
18	Источники опасности в природной среде	1				
19	Чрезвычайные ситуации природного характера	1				
20	Экологическая безопасность и охрана окружающей среды	1				

21	Средства защиты и предупреждения от экологических опасностей	1				
22	Сущность явлений экстремизма и терроризма	1				
23	Противодействие экстремизму и терроризму и ответственность граждан в этой области	1				
24	Общегосударственное противодействие экстремизму и терроризму	1				
25	Деятельность государства при реальной угрозе террористической опасности	1				
26	Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни	1				
27	Преимущества здорового образа жизни	1				
28	Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения	1				
29	Неинфекционные и инфекционные заболевания и их профилактика	1				
30	Безопасность при возникновении биолого-социальных чрезвычайных ситуаций	1				
31	Строевая подготовка и воинское приветствие	1				
32	Оружие пехотинца и правила обращения с ним	1				
33	Действия в современном общевойсковом	1				

	бою					
34	Средства индивидуальной защиты и оказание первой помощи в бою	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Безопасность при использовании современных средств индивидуального передвижения	1				
2	Предназначение дорожных знаков и сигнальной разметки	1				
3	Правила безопасного поведения на воздушном, железнодорожном и водном транспорте	1				
4	Пожарная безопасность и правила обращения со средствами бытовой химии	1				
5	Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения	1				
6	Основные правила информационной безопасности и финансовой безопасности	1				
7	Защита прав потребителя, в том числе при совершении покупок в Интернете	1				
8	Правила безопасного поведения в общественных местах	1				
9	Порядок действий при попадании в опасную ситуацию	1				

10	Стадии развития конфликтных ситуаций	1				
11	Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта	1				
12	Составляющие государственной системы по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций	1				
13	Прогнозирование и мониторинг чрезвычайных ситуаций	1				
14	Гражданская оборона и ее основные задачи на современном этапе	1				
15	Инженерная защита населения и неотложные работы в зоне поражения	1				
16	Нормативно-правовые документы, регулирующие борьбу с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	1				
17	Особенности и виды экстремистской и террористической деятельности	1				
18	Способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность	1				
19	Рекомендации по безопасному поведению при угрозе и в случае проведения террористического акта	1				
20	Основы законодательства Российской Федерации в сфере борьбы с наркотизмом	1				
21	Профилактика наркотизма	1				

22	Оказание первой помощи - залог спасения жизни и здоровья пострадавших	1				
23	Первая помощь при различных неотложных состояниях	1				
24	Правила и способы переноскм (транспортировки) пострадавших	1				
25	Страницы военной истории России и дни воинской славы (победные дни) России	1				
26	Стратегические национальные приоритеты и источники угроз	1				
27	Национальная безопасность и военная политика Российской Федерации	1				
28	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
29	Виды и отдельные рода Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
30	Воинские должности, звания и военная форма одежды, а также знаки различия военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
31	Развитие Вооружённых Сил Российской Федерации	1				
32	Модернизация вооружения, военной и специальной техники в Вооружённых Силах Российской Федерации	1				
33	Призыв граждан на военную службу.	1				

	Поступление на военную службу по контракту					
34	Альтернативная гражданская служба	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Основы безопасности жизнедеятельности, 10-11 классы/ Фролов М.П. под ред Воробьева Ю.Л. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа