

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

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

Предметная область
«Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

№ п/п	Название рабочей программы	Стр.
1.	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 10-11 класса (базовый уровень)	2
2.	Рабочая программа учебного предмета ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ для 10-11 класса (базовый уровень)	26

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от
04.06.2019 г. № 01-10-95/3

Рабочая программа предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)
для 10-11 класса**

срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Зиновьева Ольга Николаевна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

**г. Иркутск
2019 г.**

Пояснительная записка

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

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

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

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

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

Планируемые результаты освоения курса

10-11 классы

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и на-стоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, осно-ванного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

-с сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не-приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

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

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях *выполнения техники* двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снаря-

дах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под-готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в из-бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при-чины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклон-ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения

в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы

Тематическое планирование²

10 класс

Девушки

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
4.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут.	1
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,	1

² Планирование на каждый конкретный учебный год может изменяться в зависимости от условий (функционирование бассейна, особенности расписания и т.п.)

	способа перемещения.	
9.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
13.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Упражнения с досками.	1
16.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
17.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
18.	Кроль на груди по элементам и полной координации.	1
19.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
20.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
21.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.	1
22.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
23.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
24.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
25.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
26.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
27.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров способом «дельфин» с задержкой дыхания.	1
30.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
31.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
32.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
33.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
35.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
36.	Положение тела при брассе на груди.	1
37.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1

38.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
39.	Движение рук при бросе на груди.	1
40.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
41.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
42.	Дыхание при бросе на груди.	1
43.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
44.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
45.	Согласование движений рук, ног и дыхания при бросе.	1
46.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
48.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
49.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1
50.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
51.	Инструктаж по Т/Б на уроке гимнастики. Повороты в движении кругом.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами : с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
54.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
55.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
56.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
57.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
58.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
59.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
60.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1
61.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
62.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
63.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
64.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
65.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
66.	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
68.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
70.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1

71.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов	1
72.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
73.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
74.	Варианты круговой тренировки.	1
75.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
76.	Комплексное плавание.	1
77.	Игра "Русская лапта".Правила игры.	1
78.	Игра "Русская лапта".Ловля и передача мяча.	1
79.	Развитие выносливости: преодоление дистанции 50 м. каждым стилем.	1
80.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
84.	Сочетание приёмов: ведение,бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
85.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
86.	Техника безопасности на уроках атлетике. Бег 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
87.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
88.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
89.	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости.	1
90.	Эстафеты, старты низ различных и.п.,бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
91.	Бег с препятствиями.	1
92.	Эстафетный бег.	1
93.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
94.	Кросс.	1
95.	Прыжки через препятствия и на точность приземления.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
97.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
98.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
99.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
100.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
101.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
102.	Исправление нормативов.	1

**10 класс
Юноши**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов, ч.
1.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1

2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1
3.	Развитие выносливости: проплывание кролем на груди отрезков 25-50 м по 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза	1
4.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
5.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча.	1
6.	Движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплыwanie отрезков до 15 метров способом «дельфин» с задержкой дыхания.	1
7.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
8.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
9.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
10.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
11.	Положение тела при брассе на груди.	1
12.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
13.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
14.	Движение рук при брассе на груди.	1
15.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
16.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
17.	Дыхание при брассе на груди.	1
18.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
19.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
20.	Согласование движений рук, ног и дыхания при брассе.	1
21.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1
23.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку.	1
24.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1
25.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
26.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом.	1
27.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
28.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
29.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
30.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1

31.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
32.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
33.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
34.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
35.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
36.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
37.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
38.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
39.	Проплывание 50 метров кролем на груди на результат.	1
40.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
41.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках Мост из положения, стоя (Д) Развитие гибкости.	1
42.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.	1
43.	Кувырок назад. Сед углом, мост из положения стоя, поворот боком.	1
44.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
45.	Плавание кролем на груди и на спине 4-6 раз.	1
46.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
47.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
48.	Техника плавания способом брасс на груди.	1
49.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
50.	Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1
51.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
54.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
55.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
56.	Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
57.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
60.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
61.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
62.	Проплывание 50 метров кролем на груди на результат.	1
63.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
64.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках Мост из положения, стоя (Д) Развитие гибкости.	1
65.	Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами.	1
66.	Кувырок назад. Сед углом, мост из положения стоя, поворот боком.	1

67.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1
68.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
69.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
70.	Транспортировка на спине.	1
71.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
72.	Нападающий удар через сетку.	1
73.	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.	1
74.	Варианты подач мяча, блокирования нападающих ударов.	1
75.	Варианты подач мяча, блокирования нападающих ударов.	1
76.	Знать правила проведения соревнований по плаванию.	1
77.	Варианты круговой тренировки.	1
78.	Варианты подач мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
79.	Преодоление дистанции 50 м любым стилем на результат.	1
80.	Игра «Русская лапта». Подача мяча.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Обучение стилю «батерфляй».	1
83.	Игра в Русскую лапту.	1
84.	Игра в Русскую лапту	1
85.	Кроль на груди 50 м., кроль на спине 50 м. на результат	1
86.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	1
87.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
88.	Брасс 100 м на результат.	1
89.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
90.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, с изменением направления скорости. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность.	1
99.	Плавание кролем на груди и на спине 4-6 раз.	1
100.	Переворот боком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие гибкости.	1
101.	Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1
102.	Исправление нормативов.	1

11 класс
Девушки

№	Наименование разделов и тем	Количе
---	-----------------------------	--------

п/п		СТВО часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Длительный бег на выносливость.	1
4.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
12.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
13.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Проплавание отрезков.	1
16.	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1
17.	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1
18.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1
19.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
21.	Техника плавания способом дельфин.	1
22.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1
24.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.	1
27.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1

28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
30.	Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания.	1
31.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
32.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
33.	Техника плавания способом дельфин, согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
35.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
36.	Проплыwanie отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания.	1
37.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
38.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	1
39.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
40.	Подача мяча в парах. подача мяча в стену. подача мяча через сетку.	1
41.	Упражнения в парах. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	1
42.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
43.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.	1
44.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1
45.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
46.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
47.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
48.	Преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.	1
49.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом. Вис углом. Развитие силовых способностей.	1
50.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
51.	Имитация поворота при плавании способом дельфин.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
54.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
55.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
56.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1

57.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
60.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
61.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1
62.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
63.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
64.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
65.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
66.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
68.	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
70.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
71.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1
72.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов.	1
73.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
74.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
75.	Варианты круговой тренировки.	1
76.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
77.	Комплексное плавание.	1
78.	Игра «Русская лапта». Правила игры.	1
79.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1
80.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1
81.	Игра в русскую лапту.	1
82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Техника плавания баттерфляем. Движение руками.	1
84.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
85.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
86.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
87.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
88.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
89.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
90.	Метание мяча на дальность.	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1

92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
99.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
100.	Прыжки в высоту 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
101.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
102.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1

11 класс Юноши

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов, ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег.	1
2.	Стартовый разгон. Бег на результат 1000 метров.	1
3.	Длительный бег на выносливость.	1
4.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
5.	Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
6.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
7.	Метание мяча на дальность с полного разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
8.	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	1
10.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
11.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
12.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
13.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.	1
14.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	1
15.	Техника безопасности на уроках плавания. Правила личной гигиены в бассейне. Проплывание отрезков.	1
16.	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	1
17.	Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	1

18.	Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров.	1
19.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
20.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	1
21.	Техника плавания способом дельфин.	1
22.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5 на одну корзину.	1
24.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
25.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
26.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.	1
27.	Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния.	1
28.	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.	1
29.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
30.	Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания.	1
31.	Варианты техники приема и передач мяча.	1
32.	Варианты круговой тренировки. Подачи мяча по зонам через сетку.	1
33.	Техника плавания способом дельфин, согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой.	1
34.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
35.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
36.	Проплыwanie отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания.	1
37.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
38.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	1
39.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
40.	Подача мяча в парах. подача мяча в стену. подача мяча через сетку.	1
41.	Упражнения в парах. Прием мяча в определенные зоны по заданию.	1
42.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
43.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.	1
44.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.	1
45.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
46.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1

47.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	1
48.	Преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.	1
49.	Инструктаж по Т /Б на уроке гимнастике. Повороты в движении кругом. Вис углом. Развитие силовых способностей.	1
50.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
51.	Имитация поворота при плавании способом дельфин.	1
52.	Комбинации ОРУ с предметами: с набивными мячами. Длинный кувырок.	1
53.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	1
54.	Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин.	1
55.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
56.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
57.	Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.	1
58.	Круговая тренировка с акробатическими упражнениями.	1
59.	Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации.	1
60.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1
61.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад.	1
62.	Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.	1
63.	Плавание дельфином с помощью движений ног и укороченным гребком руками.	1
64.	Кувырок вперед и назад. Сед углом.	1
65.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
66.	Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.	1
67.	Кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей.	1
68.	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1
69.	Варианты техники приема и передач мяча. Нападающий удар через сетку.	1
70.	Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите.	1
71.	Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего.	1
72.	Варианты подачи мяча, блокирования нападающих ударов.	1
73.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
74.	Транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.	1
75.	Варианты круговой тренировки.	1
76.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
77.	Комплексное плавание.	1
78.	Игра «Русская лапта». Правила игры.	1
79.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.	1
80.	Игра в русскую лапту.	1
81.	Техника плавания баттерфляем. Подготовительное движение.	1

82.	Игра в русскую лапту.	1
83.	Игра в русскую лапту.	1
84.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
85.	Техника плавания баттерфляем. Движение руками.	1
86.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	1
87.	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1
88.	Преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.	1
89.	Техника безопасности на уроках л/атлетике. Бег на 3000 метров. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
90.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.2	1
91.	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
92.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
93.	Эстафеты, старты низ различных и.п., бег с ускорением с максимальной скоростью.	1
94.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с препятствиями.	1
95.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
96.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
97.	Кросс.	1
98.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1
99.	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
100.	Прыжки в высоту 9-11 шагов разбега. Длительный бег до 20 минут.	1
101.	Прыжки через препятствия и на точность приземления. Кросс.	1
102.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости.	1

Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2011 год.
2. Примерная программа среднего полного образования по физической культуре.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха и др. Москва. «Просвещение». 2014 год.
4. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2014 год.

Приложение

Литература:

1. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. Москва. «Просвещение». 2019 год.
2. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2004 год.

Оборудование:

1. Мяч волейбольный.
2. Сетка волейбольная.
3. Мяч баскетбольный.
4. Кольца баскетбольные.
5. Мяч для большого тенниса.
6. Мяч для метания (150 г)
7. Стойки для прыжков в высоту.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Яма с песком для прыжков в длину с разбега.
10. Маты гимнастические.
11. Гранаты (500, 700 г).
12. Перекладины (низкая, высокая).
13. Гимнастические козел.
14. Гимнастические скамейки.
15. Гимнастическая стенка.
16. Скакалки.
17. Обручи.
21. Мяч футбольный.
22. Мяч для настольного тенниса.
23. Стол для настольного тенниса.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от
04.06.2019 г. № 01-10-95/3

Рабочая программа предмета

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(базовый уровень)
для 10-11 класса**

срок реализации программы: 2 год

Составитель:
Пережогина Лариса Николаевна ,
учитель географии и ОБЖ,
высшей квалификационной категории
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

**г. Иркутск
2019 г.**

Пояснительная записка

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

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные **цели** изучения предмета ОБЖ:

— содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз;

— содействие снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

— формирование основ экологического мышления, осознание влияния культуры безопасности жизнедеятельности и социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта природоохранной деятельности;

— осознание ответственности и потребности в формировании культуры семейных отношений на основе принятия ценностей семейной жизни — любви, равноправия, заботы, ответственности;

— профилактика асоциального поведения учащихся, формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Достижение целей обеспечивается решением следующих **задач** в образовательном процессе:

— обучение учащихся стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания; — воспитание чувства личной сопричастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания; — развитие личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

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

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень³:

Порядковый	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
------------	---------------------------	-----------------------	-------	-------------------

³ Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

номер учебника				
1.1.3.6.3.1.1	Ким С.В., Горский В.А.	Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень)	10-11	«Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»

Планируемые результаты освоения курса 10-11 классы

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают: умения познавательные, интеллектуальные (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;

- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

умения коммуникативные:

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;

- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

умения регулятивные (организационные):

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;

- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;

- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности;

- о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций;

- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- о социально-демографических и экологических процессах на территории России;

- о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму;

- о здоровом образе жизни;

- об оказании первой помощи при неотложных состояниях;

- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

- в ценностно-ориентационной сфере:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений; в коммуникативной сфере:

- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;

- умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;

- стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации; в эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности); в бытовой, трудовой и досуговой сфере:
 - грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
 - соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
 - соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
 - знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
 - умение оказывать первую помощь;
 - правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; в сфере физической культуры и здорового образа жизни:
- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
- выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

Содержание курса

10 класс

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства

Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства. Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

Раздел 2. Военная безопасность государства

Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового

поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.

Содержание курса

11 класс

Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства

Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека

Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

Раздел 2. Военная безопасность государства

Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6. Основы здорового образа жизни

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

Тематическое планирование

10 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1
2.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	1
3.	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
4.	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
5.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
6.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	1
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз	1
8.	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	1
9.	Противодействие экстремизму	1
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
12.	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	1
13.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	1
14.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	1
16.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1
17.	Защита населения и территорий от радиационной опасности	1
18.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1
19.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	1
20.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1

21.	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	1
22.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1
23.	Воинская обязанность и военная служба	1
24.	Права и обязанности военнослужащих	1
25.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1
26.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1
27.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
28.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	1
29.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1
30.	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	1
31.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1
32.	Правила оказания первой помощи при травмах	1
33.	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1
34.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1
Итого:		34 часа

Тематическое планирование 11 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1
2.	Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий	1
3.	Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
4.	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности	1
5.	Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»	1
6.	Обеспечение национальной безопасности России	1
7.	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности	1
8.	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1
9.	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России	1
10.	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1
11.	Экстремальные ситуации криминогенного характера	1
12.	Экстремизм, терроризм и безопасность человека	1
13.	Наркотизм и безопасность человека	1
14.	Дорожно-транспортная безопасность	1
15.	Вынужденное автономное существование в природных условиях	1
16.	Основные задачи Вооруженных Сил	1
17.	Правовые основы воинской обязанности	1
18.	Правовые основы военной службы	1
19.	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная	1

20.	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего	1
21.	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы	1
22.	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира	1
23.	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом	1
24.	Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации	1
25.	Боевая слава российских воинов	1
26.	Демографическая ситуация в России	1
27.	Культура здорового образа жизни	1
28.	Культура питания	1
29.	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье	1
30.	Вредные привычки. Культура движения	1
31.	Медико-психологическая помощь	1
32.	Первая помощь при ранениях	1
33.	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении	1
34.	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии, остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами	1
Итого:		34 часа

Список литературы:

Учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности

1. Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.
2. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.
3. Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

Учебно-методическая литература

1. Безопасность на дорогах и на транспорте / М. В. Иашвили, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь С. К. Шойгу. — М.: ДЭКС-ПРЕСС.
3. Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. Социальная безопасность личности, общества, государства: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
4. Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие / Г. Г. Гумеров, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо.
6. Опасности техногенного характера и защита от них: учебное пособие / С. В. Петров, И. В. Омельченко, В. А. Макашёв. — Новосибирск: АРТА.
7. Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / А. Д. Корощенко, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
8. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А. А. Волокитин, Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа.
9. Петров С. В., Кисляков П. А. Информационная безопасность: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
10. Селиванов И. П., Конорева И. А. Локальные конфликты в XX веке: геополитика, дипломатия, войны. 10—11 классы: учебное пособие. — М.: Дрофа.

11. Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, экологические, педагогические и специальные термины, определения, понятия) / под ред. проф. Г. Я. Рябикина. — СПб.
12. Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
13. Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности.
14. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
15. Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
16. Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности.
17. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
18. Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
19. Иашвили М. В., Петров С. В. Безопасность на дорогах и на транспорте: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
20. Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
21. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Петров С. В., Быструшкин С. К. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
22. Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы защиты от терроризма: учебное пособие. — М.: Дрофа.
23. Петров С. В., Петрова А. С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.

Справочные пособия

1. Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.
2. Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.
3. Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Интернет-ресурсы

1. <http://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.
2. <http://minobrnauki.gov.ru> — Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.
3. <http://mil.ru> — официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.
4. www.mchs.gov.ru — официальный сайт МЧС России.
5. <http://fcior.edu.ru/> — сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.
6. <http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал
7. «ГАРАНТ».
8. <http://rosuchebnik.ru> — корпорация «Российский учебник».
9. <http://www.ruor.org> — сайт Российского союза спасателей.
10. <http://www.school-obz.org> — сайт журнала МЧС России «Основы безопасности жизнедеятельности».
11. <http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

12. <http://rosolymp.ru> — информационный портал Всероссийской олимпиады школьников.