****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей № 38»**

Согласовано: Утверждаю:

Научно-методический совет Директор МАОУ «Лицей № 38»

И.Д.Кучерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**10-11 класс**

2017 г.

**Содержание**

 Стр.

Пояснительная записка 3

Содержание учебного предмета 7

Требования к уровню подготовки учащихся 12

Оценивание учащихся 33

Годовой план – график 38

Список литературы для учащихся 39

Учебно-тематическое планирование 39

Приложения 46

**Пояснительная записка**

Курс «Физическая культура» является обязательным для учащихся средних общеобразовательных учебных заведений  (базовый уровень). Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается путем интегрирования с предметом «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» с интегрированием «ОБЖ»» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004;

- «Комплексной программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.; Просвещение, 2012);

- «Комплексная программа основы безопасности жизнедеятельности учащихся 5-11 классов» Под общей редакцией А. Т. Смирнова (М.; «Просвещение», 2010)

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). На преподавание предмета «ОБЖ» отводится 34 часа в год (1 час в неделю).

Данная программа отражает основные положения учебников:

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: « Просвещение» 2012

2. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: «Просвещение» 2012.

Учебники изданы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

 Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

 Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В данной программе используются различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

 Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в лицее должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, мы ориентируем свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Мы учим обучающихся способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Особенностью обучения ОБЖ в 10-11 классах является создание у учащихся представления о чрезвычайных ситуациях, безопасность и защита человека в ЧС, представление о предотвращении возможных опасностей и навыки рационального поведения в условиях уже существующих опасностей в целом. Ознакомление учащихся с основами подготовки к военной службе.

 Для прохождения теоретических знаний по предмету ОБЖ выделяется время в процессе урока физической культуры.

 Содержание программного материала по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лицея (отсутствие стандартного спортивного зала) и направлена на увеличение часов на раздел «Общей физической и кроссовой подготовки » при наличии в лицее тренажерного зала.

В настоящее время раздел лыжной подготовки проводится теоретически и дифференцирован с разделом кроссовой и силовой подготовки в тренажерном зале.

 Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

1 модуль: Основы безопасности личности, общества и государства.

2 модуль: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

3 модуль: Обеспечение военной безопасности государств.

Разделы:

Основы комплексной безопасности, защита населения от чрезвычайных ситуаций, основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации, основы здорового образа жизни, основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи, основы обороны государства, основы военной службы (в том числе, учебные сборы)

 Содержание программного материала по ОБЖ предусматривает проведение учебных сборов (40 ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

 Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

• последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику курса ОБЖ;

• повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);

• эффективнее использовать межпредметные связи: элементы содержания курса ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;

• обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на второй и третьей ступенях образования;

• более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;

• более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

Комплексная учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности для 5–11 классов состоит из двух частей:

Часть I. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебная программа для 5–9 классов.

Часть II. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебная программа для 10–11 классов.

 Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебная программа для девушек, обучающихся в 10– 11 классах.

 Учащиеся, освобожденные от выполнения физических упражнений, готовят материал по курсу ОБЖ и представляют его перед классом в форме реферата, презентации или видеофильма. Получают оценку за теоретический курс по ОБЖ и физической культуре.

**Содержание курса.**

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются и совершенствуются различные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Курс обеспечивает:**

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

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Содержание курса состоит из трех учебных разделов:**

- теоретического (знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности),

- практического (освоение способов двигательной деятельности)

- физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе ( медико– биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко – социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

Базовые виды спорта составляют основу курса. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика и основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Гимнастика** с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 9 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Страховка и само страховка во время занятий и техника безопасности.

**Легкая атлетика** направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Правила и организация проведения соревнований. Помощь в судействе.

**Спортивные игры** в 10-11 классах продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Знание правил и умение организовать проведение соревнований. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка** в зимний период времени, также как и лыжная подготовка благотворно влияет на организм учащихся, способствует укреплению здоровья, профилактики простудных заболеваний, общему повышению работоспособности. Ввиду того, что кроссовая подготовка в основном направлена на развитие мышц нижних конечностей, в учебную программу введен курс силовой подготовки на тренажерах для гармоничного развития личности учащихся, что является вариативной частью программы.

**Общая физическая подготовка** - занятия в тренажерном зале - это, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика таких заболеваний как остеопороз, остеохондроз и сколиоз, нормализация обмена веществ и ускоренное сжигание калорий.

**Настольный теннис**. Зал лицея не стандартный и не имеется материально- технической базы для занятий игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол), которыми мы занимаемся на открытых площадках. Если погодные условия не позволяют, мы проводим занятия по настольному теннису, которые оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека. Способствуют развитию не только двигательных качеств, но и психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). Эти занятия являются прекрасным реабилитационным средством и для учащихся с отклонениями в состоянии, физическом развитии и физической подготовленности.

**Содержание учебной программы для 10–11 классов**

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Автономное пребывание человека в природной среде

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

1.2. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

1.4. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

1.5. Правила личной безопасности при пожаре

Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.6. Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года

Особенности состояния водоёмов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды.

1.7. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях

Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

1.8. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары – опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.

2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера – геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия

2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

3.1. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

3.2. Характер современных войн и вооружённых конфликтов

Вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Тема 4. Нормативно-правовая база и организационные основы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

4.1. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности

Положения Конституции Российской Федерации, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г., основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Закон «О безопасности», Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

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

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её предназначение, структура и основные задачи.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Тема 5. Общие понятия о терроризме и экстремизме

5.1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия

5.2. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность

5.3. Экстремизм и экстремистская деятельность

5.4. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности.

Тема 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации

6.1. Положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности»

6.2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации

Тема 7. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

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

7.2. Контртеррористическая операция и условия её проведения

7.3. Правовой режим контртеррористической операции

7.4. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

7.5. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

7.6. Участие Вооружённых Сил в контртеррористической операции

Тема 8. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

8.1. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения

8.2. Влияние уровня культуры безопасности жизнедеятельности личности на формирование антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления

Тема 9. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.

9.1. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

9.2. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности.

Тема 10. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

10.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта

10.2. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Тема 11. Здоровый образ жизни его составляющие

11.1. Здоровый образ жизни

Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

11.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учёт влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

11.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

11.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидность наркомании. Наркомания – это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

11.5. Правила личной гигиены

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Тема 12. Нравственность и здоровье

12.1. Нравственность и здоровье

Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

12.1. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

12.3. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции

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

12.4. Семья в современном обществе. Законодательство и семья

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

Тема 13. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

13.1. Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная потребность общества.

13.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Тема 14. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

14.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте

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

14.2. Первая медицинская помощь при ранениях

Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

14.3. Основные правила оказания первой медицинской помощи

Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

14.4. Правила остановки артериального кровотечения

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

14.5. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего

Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

14.6. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата

Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

14.7. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота

Черепно-мозговая травма, основные причины её возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме.

Травма груди, причины её возникновения, возможные последствия. Первая медицинская помощь при травме груди.

Травма живота, причины её возникновения, возможные последствия. Первая медицинская помощь при травме живота.

14.8. Первая медицинская помощь при травме в области таза, при повреждении позвоночника, спины

Травма в области таза, причины её возникновения, возможные последствия. Первая медицинская помощь при травме в области таза.

Травмы позвоночника и спины, основные виды травм позвоночника и спины, их возможные последствия. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах позвоночника и спины.

14.9. Первая медицинская помощь при остановке сердца

Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 6. Основы обороны государства

Тема 15. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

15.1. Гражданская оборона как составляющая обороны государства

Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

15.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

15.3. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное её содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

15.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

15.5. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

15.6. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

15.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Тема 16. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

16.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации

Организация вооружённых сил Московского государства в XIV–XV вв. Военная реформа Ивана IV Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I Великого, создание регулярной армии, её особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии.

Создание Советских Вооружённых Сил, их структура и предназначение.

16.2. Памяти поколений – дни воинской славы России

Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

16.3. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации

Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

Тема 17. Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства

17.1. Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России

Основные функции: пресечение вооружённого насилия, обеспечение свободы деятельности в Мировом океане и космическом пространстве, выполнение союзнических обязательств.

Основные задачи по обеспечению военной безопасности, по опережению вооружённого нападения, в операциях по поддержанию мира; во внутренних вооруженных конфликтах.

17.2. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации

Значение и роль миротворческой деятельности Вооружённых Сил России. Нормативно-правовая база для проведения миротворческой деятельности Вооружённых Сил Российской Федерации.

Тема 18. Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск

18.1. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутных войск

18.2. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС

18.3. Военно-Морской флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ

18.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН

18.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение

18.6. Космические войска, их состав и предназначение

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

Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, их предназначение. Войска гражданской обороны, входящие в состав МЧС России, их задачи в мирное и военное время.

Тема 19. Боевые традиции Вооружённых Сил России

19.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества

Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего – защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма.

Воинский долг – обязанность военнослужащего по вооружённой защите Отечества. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнять воинский долг.

19.2. Дружба и войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

Тема 20. Символы воинской чести

20.1. Боевое Знамя воинской части

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.

Боевое Знамя воинской части – особо почётный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

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

История государственных наград России за военные заслуги перед Отечеством.

20.3. Военная форма одежды

Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.

Тема 21. Воинская обязанность

21.1. Основные понятия о воинской обязанности

Определение воинской обязанности и её содержание. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

21.2. Организация воинского учёта

Основное предназначение воинского учёта. Государственные органы, осуществляющие воинский учёт. Категория граждан, не подлежащих воинскому учёту. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учёту.

21.3. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт

Время первоначальной постановки граждан на воинский учёт. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учёт.

21.4. Обязанности граждан по воинскому учёту

Основные обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

21.5. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определённое Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

21.6. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям

Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения. Водительские и технические должности, прочие воинские должности.

21.7. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям

Предназначение подготовки по военно-учётным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учётным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину при призыве на военную службу, прошедшему подготовку по военно-учётной специальности.

21.8. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

21.9. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт

Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Категории годности к военной службе. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.

21.10. Профессиональный психологический отбор и его предназначение

Критерии по определению профессиональной пригодности призывника к военной службе.

21.11. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы. Пребывание в запасе.

Раздел 7. Основы военной службы

Тема 22. Особенности военной службы

22.1. Правовые основы военной службы

Положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», определяющие правовые основы военной службы.

22.2. Статус военнослужащего

Общие понятия о статусе военнослужащего. Основные права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащих. Время, с которого граждане приобретают статус военнослужащих.

22.3. Военные аспекты международного права

Общие понятия о «Праве войны». Международные правила, которые необходимо соблюдать военнослужащим в бою. Категории лиц и объектов, которым международным правом войны предоставлена особая защита.

22.4. Общевоинские уставы

Общевоинские уставы – это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

22.5. Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации

Основное предназначение Устава внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации и его общие положения.

22.6. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации

Основное предназначение Дисциплинарного устава Вооружённых Сил Российской Федерации и его общие положения.

22.7. Устав гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил Российской Федерации

Основное предназначение Устава гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил Российской Федерации и его общие положения.

22.8. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации

Основное предназначение Строевого устава Вооружённых Сил Российской Федерации и его общие положения.

Тема 23. Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества

23.1. Основные виды воинской деятельности

Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка, служебно-боевая деятельность, реальные боевые действия.

23.2. Основные особенности воинской деятельности

Зависимость воинской деятельности от вида Вооружённых Сил и рода войск, от воинской должности и класса сходных воинских должностей. Общие виды и основные элементы воинской деятельности.

23.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина

Общие требования воинской деятельности: внимание, быстрота и гибкость мышления, самостоятельность, ответственность, способность принимать решения.

23.4. Военнослужащий – патриот

Любовь к Родине, её истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества – основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание – защитник Отечества.

23.5. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации

Воинская честь и достоинство – неотъемлемое качество военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Гуманность и человеколюбие – это неотъемлемое качество российского воина во все времена. Чувство глубокой ответственности за защиту Родины, готовность к преодолению трудностей при исполнении воинского долга.

23.6. Военнослужащий – специалист своего дела

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

23.7. Военнослужащий – подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников

Единоначалие – принцип строительства Вооружённых Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, – постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убеждённость в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

23.8. Основные обязанности военнослужащих

Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются.

Тема 24. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

24.1. Порядок вручения Боевого Знамени воинской части

Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Когда, кем и от чьего имени воинской части вручается Боевое Знамя.

24.2. Порядок приведения военнослужащих к Военной присяге (принесения обязательства)

Военная присяга. Её роль и значение для каждого военнослужащего.

Порядок приведения к Военной присяге солдат и матросов, прибывших на пополнение в воинскую часть. Текст Военной присяги. Текст обязательства (для иностранных граждан).

24.3. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия

Порядок вручения стрелкового оружия. Порядок закрепления военной техники и вооружения.

24.4. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации

Предназначение ритуала и порядок его проведения.

Тема 25. Прохождение военной службы по призыву

25.1. Призыв на военную службу

25.2. Порядок прохождения военной службы по призыву

25.3. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

Тема 26. Прохождение военной службы по контракту

26.1. Особенности военной службы по контракту

Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.

26.2. Альтернативная гражданская служба

Тема 27. Размещение и быт военнослужащих

27.1. Размещение военнослужащих

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, противопожарная защита, охрана окружающей среды.

27.2. Распределение времени и повседневный порядок

Распределение времени в воинской части, распорядок дня.

Подъём, утренний осмотр и вечерняя поверка, завтрак, обед и ужин, учебные занятия.

Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

27.3. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих

Тема 28. Суточный наряд. Общие обязанности суточного наряда

28.1. Суточный наряд. Общие положения

Общие обязанности лиц суточного наряда.

28.2. Обязанности дежурного по роте

Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте.

28.2. Обязанности дневального по роте

Дневальный по роте. Общие обязанности дневального по роте.

Тема 29. Организация караульной службы

29.1. Организация караульной службы. Общие положения

29.2. Часовой и его неприкосновенность

29.3. Обязанности часового

Тема 30. Строевая подготовка

30.1. Строи и управление ими

30.2. Строевые приёмы и движение без оружия

Строевая стойка, повороты на месте и в движении

30.3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении

30.4. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

30.5. Строи отделения, развернутый строй, походный строй

30.6. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

Тема 31. Огневая подготовка

31.1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение.

31.2. Порядок неполной разборки и сборки автомата

Приёмы и правила стрельбы из автомата.

Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

Тема 32. Тактическая подготовка

32.1. Современный бой

Основные виды современного боя.

32.2. Обязанности солдата в бою

Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

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

**Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в упражнении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние их процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функционального состояния организма и физической подготовленности.

**Культурно-исторические основы.**

Физическая культура в современном обществе. Концепция честного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности, укрепление здоровья, развитие физических качеств. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Примеры закаливания.**

Водные процедуры (обтирания, душ), купание в открытых водоемах. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Подвижные, спортивные игры.**

***Волейбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

***Баскетбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей, для развития силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий, профилактика травматизма, оказание первой помощи.

***Легкоатлетические упражнения.***

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

***Лыжная подготовки (техника выполнения упражнений).***

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Классификация лыжных передвижений. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, в парах, на гимнастических матах.

Акробатические упражнения. Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Висы и упоры на перекладине (мальчики), на брусьях. Лазание по канату в два и три приёма.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3 х 10 м.; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

- выполнять домашнее задание

(домашнее задание учащихся 10-11 классов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| **1** | Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз): | 66(юн) |  70 |  74 | 76 |
| 76(дев) |  80 |  84 | 86 |
| **2** | Подтягивания из виса, из виса лежа (раз) | 9(юн) |  10 |  11 | 12 |
| 13(дев) |  14 |  15 | 16 |
| **3** | Подъем туловища из положения лежа руки за головой (раз) | 26(юн) |  28 | 30 | 32 |
| 22(дев) |  24 | 26 | 28 |
| **4** | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32(юн) |  34 | 35 | 38 |
| 16(дев) |  17 | 18 | 19 |
| **5** | Приседание на одной ноге «пистолетик» (раз) | 11(юн) |  12 | 13 | 14 |
| 8(дев) |  9 | 10 | 11 |
| **6** | Прыжки вверх из приседа (раз) | 16(юн) |  18 | 21 | 22 |
| 14(дев) |  16 | 19 | 20 |
| **7** | Наклоны вперед из положения седа ноги врозь на ширине 20 – 30 см (см) | +6(юн)+8(дев) |  +8 +10 | +10+12 | +12 +14 и выше |
| **8** | Презентации по темам ОБЖ | В течение года |

**демонстрировать** (по В.И. Ляху):

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень |
| класс | Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой перекладине (м), кол-во раз | 10 | 4 | 8 -9 | 11 | 6 | 13 - 15 | 18 |
| 11 | 5 | 9 - 10 | 12 | 6 | 13- 15 | 18 |
| Прыжок в длину с места, см | 10 | 180 | 195– 210 | 230 | 160 | 170- 190 | 210 |
| 11 | 190 | 205 - 220 | 240 | 160 | 1770- 190 | 210 |
| Челночный бег 3х10м, с | 10 | 8,2 | 8,0 – 7,7 | 7,3 | 9,7 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| 11 | 8,1 | 7,9 – 7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 – 8,7 | 8,4 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 10 | 5,2 | 5,1 – 4,8 | 4,4 | 6,1 | 5,9 – 5,3 | 4,8 |
| 11 | 5,1 | 5,0 – 4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 – 5,3 | 4,8 |
| Бег 6 –мин. бег, м | 10 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |
| 11 | 1100 | 1300 - 1400 | 1500 | 900 | 1050 - 1200 | 1300 |

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускники должны **знать/понимать:**

• основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;

• организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;

• основные принципы здорового образа жизни;

• правила оказания первой медицинской помощи;

• основы обороны государства и военной службы;

• боевые традиции Вооружённых Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

**уметь:**

• предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;

• грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;

• оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

• выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приёмы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т. д.);

• пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учётом индивидуальных качеств.

**Оценивание учащихся.**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивается выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учащихся и направлено на совершенствование соответствующих физических функций организма, умение анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, умение излагать взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям, оцениваются знания по ОБЖ. При выставлении оценки учитывается общая работа на уроке, трудолюбие обучающихся.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся несколько раз в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1-2 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимания от скамейки (девочки), от пола мальчики, поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, прыжки через скакалку за 1 мин.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют задания учителя по индивидуальной программе: в форме подготовки реферата или презентации, индивидуальной работы по карточке, активной работы на уроке в качестве помощника учителя в организации страховки учащихся и выполнению работы по ОБЖ.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре и ОБЖ.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» и «ОБЖ» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Оценка «5»  |  Оценка «4»  |  Оценка «3»  | Оценка«2»  |
| За ответ, вкотором:учащийсядемонстрируетглубокоепониманиесущностиматериала;логично его излагает, используя вдеятельности. | За тот же ответ,если:в нём содержатсянебольшиенеточностии незначительныеошибки. | За ответ,в котором:отсутствуетлогическаяпоследовательность, имеются пробелы в знании материала,нет должнойаргументации иумения использоватьзнания на практике. | Занепонимание и:незнаниематериалапрограммы. |

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка«3» | Оценка «2» |
| За выполнение,в котором:движение илиотдельные егоэлементывыполнены правильно,с соблюдениемвсех требований,без ошибок,легко, свободно.чётко, уверенно,слитно, сотличной осанкойв надлежащемритме; ученикпонимаетсущность движения,его назначение,может разобратьсяв движении,объяснить, каконо выполняется, | За тоже выполнение, если:при выполнении ученик действует так же,как и впредыдущем случае, но допустил неболее двухнезначительныхошибок. | За выполнение, вкотором:двигательное действие в основномвыполненоправильно, нодопущена однагрубая илинесколько мелкихошибок, приведшихк скованностидвижений,неуверенности.Учащийся не можетвыполнить движениев нестандартных исложных всравнении с урокомусловиях. | Завыполнение, в котором:движение или отдельные егоэлементы выполненынеправильно, допущеноболее двухзначительных илиодна грубая ошибка. |

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся**умеет:**- самостоятельноорганизоватьместо занятий;-подбиратьсредства иинвентарь иприменять их вконкретныхусловиях;- контролироватьход выполнениядеятельности иоценивать итоги. | Учащийся:- организует местозанятий восновномсамостоятельно,лишь снезначительнойпомощью;- допускаетнезначительныеошибки в подборесредств;- контролирует ходвыполнениядеятельности иоценивает итоги. | Более половинывидовсамостоятельнойдеятельностивыполнены спомощью учителяили не выполняетсяодин из пунктов. | Учащийся неможетвыполнитьсамостоятельнони одиниз пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показательсоответствует высокомууровнюподготовленности,предусмотренномуобязательным минимумомподготовки и программойфизического воспитания, котораяотвечает требованиямгосударственногостандарта и обязательногоминимума содержанияобучения по физическойкультуре, и высокому приростуученика в показателяхфизической подготовленности за определённый период времени. | Исходныйпоказательсоответствуетсреднемууровнюподготовленностиидостаточному темпуприроста. | Исходныйпоказательсоответствуетнизкомууровнюподготовлен-ностиинезначительному приросту. | Учащийся невыполняетгосударственныйстандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Формы и средства контроля**

* Фронтальный опрос – с вопросами самопроверки;
* Групповая работа;
* Письменный опрос;
* Самостоятельная работа.

**Годовой план - график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям в 10-11-х классах.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Часы | Четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Основы знаний по ОБЖ | 34 | 11 | 7 | 9 | 7 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 | 1-15 |  |  | 88-102 |
| 4 | Баскетбол | 12 | 16-27 |  |  |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 28-48 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка (теория), кроссовая подготовка | 27 |  |  | 49-75 |  |
| 7 | Волейбол | 12 |  |  | 76-78 | 79-87 |
| Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Годовой план - график программного материала по физической культуре в 10-11-х классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Основы знаний по ОБЖ | 34 |
| 3 | Легкая атлетика | 30 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка (теория), кроссовая подготовка | 27 |
| 6 | Баскетбол | 12 |
| 7 | Волейбол | 12 |
|  | Всего часов: | 102 |

**Список литературы для учащихся**

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: « Просвещение» 2012

2. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: «Просвещение» 2012

3. Интернет ресурсы

**Учебно-тематическое планирование**

**по физической культуре для 10-11 классов.**

I четверть.

Легкая атлетика (15 ч) + баскетбол (12 ч) + ОБЖ (11 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** |
| 1. | Спринтерский бегОБЖ |
| 2. |  Спринтерский бег |
|  |  Спринтерский бег |
|  | Спринтерский бегОБЖ |
|  | Спринтерский бег |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длину. ОБЖ |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длину.  |
|  | Прыжки в длинуОБЖ |
|  | Метание мяча и гранаты. |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Метание мяча и гранаты, ОБЖ |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Метание мяча и гранаты |
|  | Баскетбол,  |
|  | Баскетбол ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | Баскетбол, ОБЖ |
|  | Баскетбол |
|  | БаскетболОБЖ |

2 четверть – Гимнастика (21 ч) + ОБЖ (7 ч)

 Юноши.

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 28. | Висы и упоры,  |
|  29. | Висы и упоры.  |
| 30. | ОБЖВисы и упоры.  |
| 31. | Висы и упоры,  |
| 32. | Висы и упоры.  |
| 33. | Висы и упоры, ОБЖ.  |
| 34. | Висы и упоры.  |
| 35. | Висы и упоры.  |
| 36. | Висы и упоры, ОБЖ  |
| 37. | Висы и упоры.  |
| 38. | Висы и упоры.  |
| 39. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 40. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 41. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 42. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 43. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 44. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 45. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 46. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 47. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 48. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |

Девушки.

2 четверть – Гимнастика (21 ч) + ОБЖ (7 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 28. | Висы и упоры |
|  29. | Висы и упоры.  |
| 30. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 31. | Висы и упоры.  |
| 32. | Висы и упоры.  |
| 33. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 34. | Висы и упоры.  |
| 35. | Висы и упоры.  |
| 36. | Висы и упоры. ОБЖ |
| 37. | Висы и упоры.  |
| 38. | Висы и упоры.  |
| 39. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок, ОБЖ |
| 40. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 41. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 42. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 43. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |
| 44. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 45. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 46. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. |
| 47. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. ОБЖ |
| 48. | Акробатические упражнения. Опорный прыжок, |

III четверть

 Лыжная (теория и техника), кроссовая подготовка (18 ч)+волейбол (12 ч)

+ОБЖ (9 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 49. | Лыжная подготовка, кроссОБЖ |
| 50. | Лыжная подготовкакросс |
| 51. | Лыжная подготовкакросс |
| 52. | Лыжная подготовкакросс |
| 53. | Лыжная подготовкакросс |
| 54. | Лыжная подготовкакроссОБЖ |
| 55. | Лыжная подготовкакросс |
| 56. | Лыжная подготовкакросс |
| 57. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 58. | Лыжная подготовкакросс |
| 59. | Лыжная подготовкакросс |
| 60. | Лыжная подготовкакросс |
| 61. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 62. | Лыжная подготовкакросс |
| 63. | Лыжная подготовкакросс |
| 64. | Лыжная подготовкаКроссОБЖ |
| 65. | Лыжная подготовкакросс |
| 66. | Лыжная подготовкакросс |
| 67. | Волейбол |
| 68. | ВолейболОБЖ |
| 69. | Волейбол |
| 70. | Волейбол |
| 71. | ВолейболОБЖ |
| 72. | Волейбол |
|  73. | Волейбол |
|  74. | ВолейболОБЖ |
|  75. | Волейбол |
|  76. | Волейбол |
| 77. | ВолейболОБЖ |
| 78. | Волейбол |

IV четверть.

Баскетбол (9 ч) + легкая атлетика (15 ч) + ОБЖ (7 ч)

|  |  |
| --- | --- |
| **номер урока** | **тема** |
| 79. | Баскетбол |
| 80. | БаскетболОБЖ |
| 81. | Баскетбол |
| 82. | Баскетбол |
| 83 | БаскетболОБЖ |
| 84. | Баскетбол |
| 85. | Баскетбол |
| 86. | БаскетболОБЖ |
| 87. | Баскетбол |
| 88. | Атлетическая гимнастика |
|  89. | Атлетическая гимнастика |
|  90. | Атлетическая гимнастикаОБЖ |
| 91. | Спринтерский бег |
| 92. | Спринтерский бег |
| 93. | Спринтерский бег |
| 94. | Прыжки в длину с разбегаОБЖ |
| 95. | Прыжки в длину с разбега |
| 96. | Прыжки в длину с разбега |
| 97. | Метание мяча и гранатыОБЖ |
| 98. | Метание мяча и гранаты |
| 99. | Метание мяча и гранаты |
| 100. | Бег на длинные дистанцииОБЖ |
| 101. | Бег на длинные дистанции |
| 102. | Бег на длинные дистанции |