**Образовательная область – физическая культура.**

 **Учебный предмет – физическая культура.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 -11 КЛАССОВ**

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но на единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Цель образования в основной школе - освоение основ физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

Задачи:

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- овладение комплексами упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интересов к культуре телосложения и к культуре движений;

- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и службе в армии;

 Данная цель и задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в армии, к воспитанию детей), а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Сформулированные цель и задачи базируются на требования «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности; теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Настоящая рабочая программа:

- соотнесена с базисным учебным планом муниципального общеобразовательного учреждения,

 определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей

 основного образования;

- направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

- учитывая объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности, которая очерчивается ценностными ориентациями на общефизическую и спортивно-рекреационную подготовку учащихся и, соответственно этому, основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с общефизической и спортивно- рекреационной направленностью;

- с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы:

 «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета),

 «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент учебного предмета),

 «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебного предмета);

 - учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному(прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ,

ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ.

 «Об утверждении требований к обязательному минимуму содержания основного общего образования» // Приказ Министерства образования РФ №1236 от 19.05.1998г.

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования // Вестник образования России. 2004. №12.

Примерные программы начального, основного и полного общего образования // Физическая культура. М.: Дрофа, 2000г.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре // Официальный сайт Минобрнауки России. Http:/www.mon.gov.ru.

«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2012-2013 учебный год» // Приказ Министерства образования и науки РФ № от .

«Об утверждении регионального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях Ростовской области в 2012-2013 учебном году» // Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области № от .

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебно-методические пособия:

Пособие для учащихся:

 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для обучающихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособие для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Г.И.Погадаев. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

 Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

 В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Программный материал по баскетболу усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

 Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

 В первом блоке представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

 Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

 В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к обучающимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

 Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

 Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность обучающихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

 Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

 Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» ( то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

 Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

 Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

 Проектная деятельность учащихся –это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

 Спецификой учебного проектно-исследовательской деятельности является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

 Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

 Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

 В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

 Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

 С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

 Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

 Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

 Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике, баскетболу. волейболу и т.д.

 Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Требования к уровню подготовки

Учащихся 10 – 11 классов

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 физическим 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 приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре в 10 - 11 классах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10 | 11 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики |  20 | 20 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика |  31 | 31 |
| 1.4 | Спортивные игры:  |  31 | 29 |
|  | -баскетбол, волейбол | (18+13) | (18+11) |
| 1.5  | Кроссовая подготовка |  14 | 14 |
|  | РДК | 2 | 2 |
|  | КФП | 2 | 2 |
|  | Вводный,итоговый | 2 | 2 |
|  | Итого  |  102 | 100 |

Обоснование выбора примерной программы для разработки рабочей программы:

 Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены примерной программой, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, и программой развития МБОУ Выделянская СОШ ".

. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Кроссовая подготовка.

10 - 11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные  | Бег 100 м/с | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м/с | 5,0 | 5,4 |
| Силовые  | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин/с | - | 10.00 |
| Бег 3000 м мин/с | 13.30 | - |

Контроль реализации программы.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

Бег 30 м, 100 м.

Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

Подтягивание.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.

3 кувырка вперед в группировке на время.

Тесты по баскетболу:

Ведение б/больного мяча змейкой на время.

Броски со штрафной линии (10 бросков).

Передача от груди, удары о стенку (30 сек).

Штрафной бросок.

Бросок в движении после двух шагов.

Тесты по волейболу:

Многократный прием мяча двумя руками сверху над собой.

Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.

Прием мяча от нижней прямой подачи.

Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу.

Нападающий удар.

Прием мяча из зоны 5.

Блокирование нападающего удара.

Комплект теоретических вопросов на конец года.

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности.

Международные спортивные организации, наиболее престижные мировые турниры и чемпионаты.

Современные Олимпийские игры, их содержание и проведение.

Руководство Олимпийским движением.

Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.

Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.

Методы аутогенной тренировки и ее использование в занятиях физической культурой.

Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

Основы знаний:

Методические основы развития ведущих физических способностей средствами легкой атлетики.

Основы знаний:

Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Основы знаний:

Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.

Тактика командных действий при нападении и защите.

Основы судейства игры в баскетбол.

Основы знаний:

Знание терминологии избранной игры.

Правила игры в волейбол.

Перечень проверочных работ по модулям (девушки).

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба.

Спортивная ходьба по пересеченной местности.

Бег на короткие дистанции:

Бег 1000 м на результат.

Старт в эстафетном беге.

Прыжок в длину с разбега – подбор индивидуального разбега.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с разбега - подбор индивидуального разбега.

Метание гранаты (500 гр) в горизонтальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка:

Групповой бег по пересеченной местности.

Бег переменной интенсивности до 15 минут (девушки) и до 20 минут (юноши).

Бег до 2 км.

Подвижные игры и эстафеты.

Развитие двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Гимнастика.

Висы и упоры:

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Соединение: из виса на верхней жерди, вис присев на одной другая вперед, махом одной с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхнюю жердь и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

Упражнение в равновесии:

Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.

Соединение: из ранее изученных элементов.

Акробатика:

Сед углом, стоя на коленях наклон назад.

Соединение: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, опуститься, лечь, подъем в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени – наклон назад, до касания матов за головой, вернуться в и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.

Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

Эстафеты на короткие дистанции.

Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Разнообразные прыжковые упражнения.

Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

Индивидуальные комплексы упражнений на дифференциацию пространственных, временных и динамичных параметров (развитие чувства пространства, чувства времени, дифференцирования личных усилий).

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

С отягощением, с предметами и без предметов.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол:

Передвижения в нападении и защите.

Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.

Ведение мяча при сближении с соперником.

Броски по кольцу.

Зонная защита.

Учебная игра.

Волейбол:

Прием мяча снизу после подачи.

Прямой нападающий удар.

Блокирование нападающего удара.

Учебная игра.

Чередование способов подач при моделировании сложных условий.

Прием одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

Индивидуальные и групповые тактические действия.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

Бег с изменением направления.

Скорости.

Челночный бег с мячом и без мяча.

Упражнения на быстроту и точность реакции.

Прыжки в заданном режиме.

Всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

Эстафеты

Круговые тренировки.

Подвижные игры с мячом.

Двусторонние игры с мячом до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением.

Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры.

Эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами.

Броски мяча в цель и на дальность.

Организующие команды и приемы:

Строевые упражнения:

Повороты в движении.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

Сдача учебных нормативов:

Легкая атлетика.

Бег 100 и 1000 метров.

Кросс 2000 метров.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту.

Метание гранаты на дальность.

Челночный бег с кубиками.

Гимнастика.

Висы и упоры:

Соединение: из виса на верхней жерди, вис присев на одной другая вперед, махом одной с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхнюю жердь и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

Упражнение в равновесии:

Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.

Соединение: из ранее изученных элементов.

Акробатика:

Сед углом, стоя на коленях наклон назад.

Соединение: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, опуститься, лечь, подъем в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени – наклон назад, до касания матов за головой, вернуться в и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360 градусов.

Подъем туловища за 30, 60 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

Подтягивание на нижней перекладине.

Вис на согнутых руках.

Спортивные игры.

Баскетбол – технические действия.

Передвижения без мяча: прыжок вперед, вверх толчком одной и приземление на другую, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).

Броски мяча в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.

Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Волейбол – технические действия.

Верхняя передача мяча.

Нижняя прямая подача через сетку в зоны

Передача мяча в парах, стоя на месте.

Прием мяча в парах, стоя на месте.

Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в волейбол

Перечень проверочных работ по модулям (юноши).

Легкая атлетика.

Бег 1000 м на результат.

Старт в эстафетном беге.

Прыжок в длину с разбега – подбор индивидуального разбега.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с разбега - подбор индивидуального разбега.

Метание гранаты (700 гр) в горизонтальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка:

Групповой бег по пересеченной местности.

Бег переменной интенсивности до 15 минут (девушки) и до 20 минут (юноши).

Бег до 3 км.

Полоса препятствий: старт, из положения лежа, бег 20 м, лабиринт, бег по бревну, метание гранаты в цель 2,5х2,5 бег 20 м.

Развитие двигательных качеств – быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Гимнастика.

Висы и упоры:

Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем махом вперед.

Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперед.

Брусья:

Упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок вперед с поворотом.

Акробатика:

Длинный кувырок вперед через препятствие высотой 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Соединение: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см., кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360 градусов.

Опорный прыжок:

Прыжок ноги врозь через «коня» в длину высота 115-120 см.

Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

Эстафеты на короткие дистанции.

Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Разнообразные прыжковые упражнения.

Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

Индивидуальные комплексы упражнений на дифференциацию пространственных, временных и динамичных параметров (развитие чувства пространства, чувства времени, дифференцирования личных усилий).

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

С отягощением, с предметами и без предметов.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол:

Передвижения в нападении и защите.

Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.

Бросок мяча одной и двумя от головы.

Ведение мяча при сближении с соперником.

Броски по кольцу.

Зонная защита.

Учебная игра.

Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.

Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места.

Добивание мяча в корзину.

Тактические действия, позиционная защита, зонная защита.

Волейбол:

Прием мяча снизу одной.

Передача мяча через сетку в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар.

Блокирование одиночное.

Нападающий удар с задней линии.

Учебная игра.

Чередование способов подач при моделировании сложных условий.

Прием одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.

Индивидуальные и групповые тактические действия.

На развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

Бег с изменением направления.

Скорости.

Челночный бег с мячом и без мяча.

Упражнения на быстроту и точность реакции.

Прыжки в заданном режиме.

Всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

Эстафеты

Круговые тренировки.

Подвижные игры с мячом.

Двусторонние игры с мячом до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением.

Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры.

Эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами.

Броски мяча в цель и на дальность.

Организующие команды и приемы:

Строевые упражнения:

Повороты в движении кругом и т.д..

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.

Сдача учебных нормативов:

Легкая атлетика.

Бег 100 и 1000 метров.

Кросс 3000 метров.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту.

Метание гранаты на дальность.

Челночный бег с кубиками.

Гимнастика.

Висы и упоры:

Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъем махом вперед.

Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперед.

Брусья:

Упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок вперед с поворотом.

Акробатика:

Длинный кувырок вперед через препятствие высотой 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Соединение: длинный кувырок через препятствие высотой 90 см., кувырок вперед, кувырок вперед в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360 градусов.

Опорный прыжок:

Прыжок ноги врозь через «коня» в длину высота 115-120 см.

Подъем туловища за 30, 60 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

Подтягивание на высокой перекладине.

Вис на согнутых руках.

Спортивные игры.

Баскетбол – технические действия.

Передвижения без мяча: прыжок вперед, вверх толчком одной и приземление на другую, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).

Броски мяча в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.

Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Волейбол – технические действия.

Верхняя передача мяча.

Нижняя прямая подача через сетку.

Передача мяча в парах, стоя на месте.

Прием мяча в парах, стоя на месте.

Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ ОКАНЧИВАЮЩИМ

10 КЛАСС.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 метров | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| 2. | Бег 2000м (сек) 3000 м (сек) 5000 м (сек) | -13,30б/у | -16,30б/у | -17,30б/у | 10,10б/у- | 11,40б/у- | 12,40б/у- |
| 3. | Подтягивание (раз) | 11 | 9 | 8 | 16 | 13 | 10 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 35 | 22 | 15 |
| 5. | Челночный бег (4 по 10м) | 9,6 | 9,8 | 10.1 | 10.6 | 11.00 | 11.4 |
| 6. | Наклон туловища (см) | +10 | +8 | +5 | +15 | +13 | +8 |
| 7. | Метание гранаты 500 гр (д) 700 гр (ю)  | 3832 | 3227 | 2621 | 18- | 13 | 11 |
| 8. | Прыжок в длину | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| 9. | Прыжок в высоту | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| 10. | Удержание ног в положении угла | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| 11. | Подъем переворотом | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| 13. | Челночный бег 10 по 10м | 28 | 29 | 31 | - | - | - |
| 14. | Угол в упоре на брусьях | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| 15. | Подъем силой на перекладине | 3 | 2 | 1 | - | - | - |

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | УПРАЖНЕНИЯ | ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 метров | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| 2. | Бег 2000м (сек) 3000 м (сек) 5000 м (сек) | -13,30б/у | -15,30б/у | -16,50б/у | 10,00б/у- | 11,30б/у- | 12,30б/у- |
| 3. | Подтягивание (раз) | 12 | 9 | 7 | 16 | 11 | 10 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. | 50 | 45 | 40 | 40 | 27 | 20 |
| 5. | Челночный бег (4 по 10м) | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 6. | Наклон туловища (см) | +11 | +9 | +6 | +17 | +15 | +10 |
| 7. | Метание гранаты 500 гр (д) 700 гр (ю)  | 4338 | 3732 | 3126 | 23- | 18- | 12- |
| 8. | Прыжок в длину | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| 9. | Прыжок в высоту | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| 10. | Удержание ног в положении угла | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| 11. | Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| 13. | Челночный бег 10 по 10м | 27 | 28 | 30 | - | - | - |
| 14. | Угол в упоре на брусьях | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 15. | Подъем силой на перекладине | 4 | 3 | 2 | - | - | - |

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабора­тор­ного оборудования и натуральных объектов.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя  |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич 10-11 классы, под общей редакцией В.И.Ляха Москва "Просвещение"  | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000 г. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.6 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |   |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |   |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.22 | Аптечка | Д |

 **Образовательная область – физическая культура.**

 **Учебный предмет – ОБЖ.**

**Рабочая программа содержательной структуры образовательного процесса по основам безопасности жизнедеятельности 10-11 класс.**

Настоящая рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов составлена на основе «Примерной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 10- 11 классы», разработанной авторским коллективом в составе: А.Т. Смирнов, В.А.

Васнёв, Б.И. Мишин.

Программа разработана в полном соответствии с обязательным минимумом содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в образовательных учреждениях среднего общего образования и является логическим продолжением программы курса «Окружающий мир» для учащихся 1-4 классов и курса ОБЖ для обучающихся 5-9 классов.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 14.07.98 г. № 1133/14-12 в программу курса ОБЖ для обучающихся X—XI классов введен раздел «Основы военной службы».

Раздел «Основы военной службы» органически связан с другими разделами курса и направлен прежде всего на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнение конституционного долга по защите Отечества, патриотическое (военно- патриотическое) воспитание старшеклассников.

В ходе изучения курса ОБЖ обучающиеся получают сведения об обороне государства, истории создания Вооруженных Сил, их организационной структуре, функциях и основных задачах, боевых традициях и символах воинской чести, о воинских обязанностях граждан.

В целях закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков программой курса предусмотрено проведение практических занятий в форме учебных сборов с юношами X класса на базе воинских частей, определяемых военными комиссариатами, или на базе учебных учреждений Российской оборонной спортивно-­технической организации (РОСТО) в конце учебного года. На проведение учебных сборов выделяется пять дней.(36 часов учебного времени).

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трех содержательных линий: безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, основы военной службы.

В программе реализованы требования Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Рабочая программа курса ОБЖ рассчитана на 68 учебных часов и реализуется в X—XI классах общеобразовательных учреждений (10 класс-34 часов, 11 класс- 34 ч).

В соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 февраля 1998 г. Ms 322) учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) включена в образовательную область «Физическая культура» и на ее изучение в X—XI классах обязательно отводится по одному часу в неделю за счет времени инвариантной части плана.

Предлагаемая учебная программа курса ОБЖ предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками. Вместе с тем темы «Учебные сборы» (X класс) являются необязательными для изучения.

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа адресована учащимся 11 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – Выделянской средней общеобразовательной школы

***Настоящая рабочая программа составлена на основе:***

• Комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М.: Просвещение, 2013;

• Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования (№1089 от 05 марта 2004 г.).

**Изучение ОБЖ в 11 классе направлено на усвоение и закрепление следующих целей**

* об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техно­генного и социального характера,
* усвоение и закрепление учащимися знаний;
* о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятель­ности личности, общества и государства,
* об угрозе национальной безопасности России междуна­родного терроризма и наркобизнеса,
* о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени,
* об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации,
* об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, при угрозе терро­ристического акта,
* о мерах профилактики наркомании,
* о роли здорового образа жизни для обеспечения демогра­фической безопасности страны,
* о правах и обязанностях граждан е области безопасности жизнедеятельности,
* об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
* на усвоение учащимися содержания:
* основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и проти­водействия терроризму,
* нормативно-правовых актов Российской Федерации, опре­деляющих порядок подготовки граждан к военной службе в со­временных условиях и меры противодействия терроризму;
* на усвоение учащимися знаний:
* о предназначении, основных функциях и задачах Воору­женных Сил РФ,
* о видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск,
* о руководстве и управлении Вооруженными Силами Рос­сийской Федерации,
* об участии Вооруженных Сил России в контртеррористи­ческих операциях,
* о государственных и военных символах Российской Феде­рации;
* на развитие у учащихся:
* личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуа­циях природного, техногенного и социального характера, в том чис­ле при угрозе террористического акта,
* потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
* потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
* физических и морально-психологических качеств, необхо­димых для выполнения гражданином обязанностей в профессио­нальной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохожде­нии военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

***Реализация программы направлена*** на углубленное изучение учащимися тем в области безопасности жизнедеятельности с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

Также она поможет определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом своих возможностей потребностей.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» тесно взаимосвязан с такими предметами школьного курса, как:

* география - туризм, выживание в природе, ориентирование;
* химия - опасные вещества, экологическая безопасность;
* физика - природные явления, природные явления, техногенные аварии и катастрофы;
* история – основы военной службы;
* биология - оказание ПМП, обморожения, ожоги, режим дня школьника,

рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

* физическая культура – ОФП.

**Рабочая программа по ОБЖ составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

* Федеральный Закон  [«Об образовании в Российской Федерации»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20ob%20obrazovanii.rar) от 29.12.2012 №273 ФЗ
* [ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»](http://www.nvobrazovanie.ru/data/File/MMC/VMO/Nach_class/zakon%20o%20pravah%20rebenka.rar);
* Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования утвержден Приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N1897.
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014/2015 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. за №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»;
* СанПин 2.4.2.2821-10 (постановление от 29.12.2010г. № 189);
* Примерная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно –методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 №1/15);
* -Приказ Минобразования Ростовской области от 09.06.2015 №405 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2015-2016 учебный год»;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Выделянская СОШ»;

Настоящая рабочая программа составлена на основе: Комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М.: Просвещение, 2013

* Устав МБОУ «Выделянская СОШ»;
* Локальный акт о структуре рабочей программы МБОУ «Выделянская СОШ»;
* Учебный план МБОУ «Выделянская СОШ» на 2015-2016 уч.г.

***В данной рабочей программе реализованы требования федеральных законов:***

"Об обороне", "О воинской обязанности и военной службе", "О гражданской обороне",

"О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" и постановлений Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года N 43 "О федеральной целевой программе "Создание и развитие Российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях", от 24 июля 1995 года N 738

"О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций".

***Место предмета в базисном учебном плане***

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит

34 часов для обязательного изучения учебного предмета

ОБЖ в 11 классе, из расчета 1 час в неделю .

***Содержание курса в 11 классе выстроено по трем логически взаимосвязанным***

***модулям и семи входящим в них разделам:***

Модуль I (M-I). Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности.

Раздел III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Модуль II (М- II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел IV. Основы здорового образа жизни.

Раздел V. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Модуль III (M-III). Обеспечение военной безопасности государства

Раздел VI. Основы обороны государства.

Раздел VII. Основы военной службы.

***Требования к уровню подготовки обучающихся 11 классов***

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:

 ***- знать:***

* основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияю­щие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и соци­ального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по обеспечению безо­пасности жизнедеятельности населения;
* основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Феде­рации;
* основные права и обязанности граждан по призыву на воен­ную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* особенности прохождения военной службы по призыву, кон­тракту и альтернативной гражданской службы;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;
* предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

 ***- уметь:***

* перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использо­вать для ликвидации возгорания;
* перечислить порядок действий населения по сигналу «Внима­ние всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, ко­торый следует взять с собой в случае эвакуации;
* объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
* назвать способы ориентирования на местности, подачи сигна­лов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае ав­тономного существования в природных условиях;
* показать порядок использования средств индивидуальной за­щиты;
* рассказать о предназначении и задачах организации граждан­ской обороны;

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

* ведения здорового образа жизни;
* действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
* пользования бытовыми приборами;
* использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
* пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
* соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
* соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
* соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
* соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
* оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных ситуациях;
* вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
* подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

***Оценка ответов обучающихся.***

Оценка «5»

* Обоснованно излагает основные мероприятия ГО по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени.
* Обоснованно излагает особенности прохождения военной службы, основные требования к призывнику на военную службу, военной специальности, обязанности воина.
* Обоснованно излагает порядок организации первоначальной постановки на воинский учет.
* Имеет четкие представления об организации РСЧС.
* Имеет четкие представления о современных средствах поражения, их поражающих факторах и способах защиты от них.
* Имеет четкие представления о здоровье, ЗОЖ и факторах, влияющих на здоровье.
* Владеет навыками в приемах проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.
* Владеет навыками в выполнении физических упражнений для развития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии.
* Владеет навыками в подготовке и правилах поведения в туристическом походе.
* Интересуется учебным предметом.
* Полностью овладел программным материалом.

Оценка «4»

* С небольшими затруднениями излагает основные мероприятия ГО по защите населения от последствий ЧС мирного и военного времени. Допускает незначительные (несущественные) ошибки.
* С небольшими затруднениями излагает особенности прохождения военной службы, основные требования к призывнику на военную службу, военной специальности, обязанности воина. Допускает незначительные (несущественные) ошибки.
* С небольшими затруднениями излагает порядок организации первоначальной постановки на воинский учет. Допускает незначительные (несущественные) ошибки.
* Имеет представления об организации РСЧС.
* Имеет представления о современных средствах поражения, их поражающих факторах и способах защиты от них.
* Имеет представления о здоровье, ЗОЖ и факторах, влияющих на здоровье.
* С небольшими затруднениями в основном владеет навыками в приемах проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.
* В основном владеет навыками в выполнении физических упражнений для развития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии.
* В основном владеет навыками в выполнении физических упражнений для развития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии.
* С небольшими затруднениями в основном владеет навыками в подготовке и правилах поведения в туристическом походе.
* Интересуется учебным предметом.
* Полностью овладел программным материалом.

Оценка «3»

* Основной материал знает нетвердо, отвечает неуверенно, требует постоянной помощи учителя.
* Знает большую часть изучаемого материала, но допускает много ошибок при изложении.
* Рабочую тетрадь ведет небрежно, отсутствуют одна-две темы в изученном разделе.
* Имеет слабые представления об организации РСЧС.
* Имеет слабые представления о современных средствах поражения, их поражающих факторах и способах защиты от них.
* Имеет слабые представления о здоровье, ЗОЖ и факторах, влияющих на здоровье.
* Слабые навыки в приемах проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.
* Слабые навыки в выполнении физических упражнений для развития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии.
* Слабые навыки в подготовке и правилах поведения в туристическом походе.
* Интересуется учебным предметом.
* Полностью овладел программным материалом.

Оценка «2»

* Основной программный материал не знает, часто ответить на поставленный вопрос не может.
* Рабочую тетрадь не ведет или ведет периодически, отсутствуют более трех тем в изученном разделе.
* Имеет слабые представления по изучаемому вопросу, не умеет анализировать причины опасных ситуаций и вырабатывать порядок действий.
* Не имеет представления об организации РСЧС.
* Не имеет представления о современных средствах поражения, их поражающих факторах и способах защиты от них.
* Не имеет представления о здоровье, ЗОЖ и факторах, влияющих на здоровье.
* Не владеет навыками в приемах проведения ИВЛ и непрямого массажа сердца.
* Не владеет навыками в выполнении физических упражнений для развития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости, устойчивости к гипоксии.
* Не владеет навыками в подготовке и правилах поведения в туристическом походе.
* Не интересуется учебным предметом

***Оценка практических работ.***

 *Оценка «5»* ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

 *Оценка «4»* ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

 *Оценка «3»* ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

 *Оценка «2»* ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

***Критерии выставления оценок за тест из 10 вопросов.***

Оценка «5» - 10 правильных ответов,

«4» - 7-9,

«3» - 5-6,

«2» - менее 5 правильных ответов.

***Критерии выставления оценок за итоговый (промежуточный) тест из 20 вопросов***

Оценка «5» - 18-20 правильных ответов,

«4» - 14-17,

«3» - 10-13,

«2» - менее 10 правильных ответов.

Итоговый и промежуточный (в конце I полугодия) контроль знаний учащихся осуществляется в виде тестирования.

***Срок реализации рабочей программы*** – один учебный год (2015 – 2016).

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни/ А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». - 5-е изд.,перераб. - М.: Просвещение, 2013.

**Содержание тем изучаемого курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование тем уроков** | **Элементы обязательного минимума образования** | **Знать/уметь** | **Кол - во часов** |
| **Раздел 1.** Основы комплексной безопасности  | **4** |
| 1 |  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. | *Знать* об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности.*Уметь* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни | 1 |
| 2 | 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 |
| 3 | Обеспечение личной безопасности на водоемах | Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды. | *Знать* об основных правилах безопасного поведения на водоемах. *Уметь* использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. | 1 |
| 4 | 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. | *Знать* об основных правилах безопасного поведения в бытовых ситуациях. *Уметь* использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. | 1 |
| **Раздел 3.** Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации | **2** |
| 5 | Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи | Основные задачи, состав НАК на сайте [www.nak.fsb.ru](http://www.nak.fsb.ru) | *Знать*, что составляет правовую основу борьбы с терроризмом и экстремизмом.Подвиг Дмитрия Разумовского, Романа Катасонова, Александра Перова , Константина Васильева. | 1 |
| 6 | Участие ВС РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны | Нормативная база привлечения ВС РФ к борьбе с терроризмом. Участие в проведении контртеррористической операции, пресечение международной террористической деятельности за пределами территории РФ. | 1 |
| **Раздел 4.** Основы здорового образа жизни | **4** |
| 7 | Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни | Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. | *Знать* об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности. Уметь использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни | 1 |
| 8 | Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики | Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. | *Знать* об основах личной гигиены; об уголовной ответственности за заражение БППП. *Уметь* использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни | 1 |
| 9 | Понятие 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. | *Знать* о путях заражения ВИЧ-инфекцией, о профилактике СПИДа; об ответственности за заражение ВИЧ-инфекцией. *Уметь* использовать приобретенные знания для ведения ЗОЖ | 1 |
| 10 | Семья в современном обществе. Законодательство и семья | Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права. Права и обязанности родителей. | *Знать* о факторах, оказывающих влияние на гармонию совместной жизни.*Уметь* использовать приобретенные знания для самовоспитания качеств, необходимых для создания прочной семьи | 1 |
| **Раздел 5.** Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи | **4** |
| 11 | Первая медицинская помощь при ранениях | Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута. Борьба с болью. | *Знать* виды ран и правила оказания первой медицинской помощи при ранении, правила наложения жгута и давящей повязки.*Владеть навыками* оказания первой медицинской помощи при кровотечениях | 1 |
| 12 | Основные правила оказания ПМП.  | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. ПМП при черепно-мозговой травме. ПМП при травмах груди, живота, в области таза, при повреждениях позвоночника.  | *Знать* правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при травмах, растяжениях | 1 |
| 13 | Правила остановки артериального кровотечения  | Причины и признаки артериального кровотечения. Понятие об асептике и антисептике. | *Знать* способы остановки кровотечения: пальцевое прижатие, наложение жгута и жгута–закрутки | 1 |
| 14 | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего  | Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации.  | *Знать* способы переноски пострадавшего | 1 |
| **Раздел 6.** Основы обороны государства | **9** |
| 15 | Основные задачи современных Вооруженных сил России.  | Основные функции: пресечение вооруженного насилия, обеспечение свободы деятельности в Мировом океане и космическом пространстве, выполнение союзнических обязательств.Основные задачи: по обеспечению военной безопасности; по опережению вооруженного нападения; в операциях по поддержаниюмира; во внутренних вооруженных конфликтах. | *Иметь представление* об организационной структуре ВС РФ.*Владеть навыками* осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе*Знать* терминологию.*Уметь* применять полученные знания на практике | 1 |
| 16 | Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных сил РФ.  | Участие Вооруженных Сил РФ в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворцев.. | *Знать*  о миротворческой деятельности Вооруженных Сил Российской Федерации.*Владеть навыками* осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе | 1 |
| 17 | Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, достоинства и славы | Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания | *Иметь представление* о символах воинской чести. *Уметь* осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе | 1 |
| 18 | Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды | История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации | *Иметь представление* об основных государственных наградах. *Уметь* отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды | 1 |
| 19 | Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета | Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержание. Воинский учет, обязательная подготовка граждан к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания. | *Знать* об обязанностях граждан по защите государства; о воинской обязанности. *Уметь* использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе | 1 |
| 20 | Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету | Время и состав комиссии по первоначальной постановки граждан на воинский учет. Основные обязанности граждан по воинскому учету. | *Знать* об организации воинского учета, об обязанностях граждан по воинскому учету. *Уметь* использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе | 1 |
| 21 | Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе | Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.  | *Знать* о содержании обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе, *Уметь* использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы | 1 |
| 22 | Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет | Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе.  | *Знать* об организации медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учет. *Уметь* использовать полученные знания при первоначальной постановке на воинский учет | 1 |
| 23 | Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.  | Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил РФ, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов. | *Знать* об основах военной службы. *Иметь* представление об основных правах и обязанностях во время пребывания в запасе.  | 1 |
| **Раздел 7.** Основы военной службы | **12** |
| **24** | Правовые основы военной службы. Военные аспекты международного права | Защита Отечества в Конституции РФ и ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «Об обороне». Общие понятия о «Праве войны». Международные правила, которые необходимо соблюдать военнослужащим в бою. Категории лиц и объектов, которым международным правом войны предоставлена особая защита. | *Знать* основные положения законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности и военной службе граждан. *Уметь* использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе | 1 |
| **25** | Статус военнослужащего | Общие понятия о статусе военнослужащего, права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащего. Время, с которого граждане приобретают статус военнослужащего. | *Знать* об основных качествах военнослужащего. *Владеть* навыками оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. | 1 |
| **26** | Общевоинские уставы | Общевоинские уставы — это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. | *Знать* о нормативно-правовых актах, регламентирующих жизнь и быт военнослужащих; о предназначении общевоинских уставов Вооруженных Сил. | 1 |
| **27** | Основные виды и особенности воинской деятельности | Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка; служебно-боеваядеятельность; реальные боевые действия.Общие виды и основные элементы воинской деятельности. | *Знать* об основных видах военно-профессиональной деятельности и их особенностях в различных видах Вооруженных Сил и родах войск; о требованиях, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника. | 1 |
| **28** | Военнослужащий – патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил | Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание – защитника Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и Военной присяге. | *Знать* об основных качествах военнослужащего. *Владеть* навыками оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. | 1 |
| **29** | Основные обязанности военнослужащих | Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются. | Знать общие права и обязанности военнослужащих; виды ответственности, установленной для военнослужащих, значении воинской дисциплины и видах дисциплинарных взысканий, налагаемых на солдат и матросов; об уголовной ответственности за преступления против военной службы.  | 1 |
| **30** | Порядок вручения Боевого значения воинской части | Когда, кем, от имени кого вручается Боевое Знамя воинской части. | *Иметь* представление о символах воинской чести. *Уметь* осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе | 1 |
| **31** | Порядок приведения к Военной присяге | Содержание Военной присяги и порядок приведения к ней. Текст Военной присяги. | *Знать* о традициях ВС РФ. *Уметь* использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы | 1 |
| **32** | Призыв и порядок прохождения военной службы | Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. | *Знать* основные условия прохождения военной службы; требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу; сроки военной службы; права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу. Внутренняя служба. Воинские звания (погоны). | 1 |
| **33** | Размещение и быт военнослужащих | Порядок размещения, элементы военной службы. | *Знать* о принципе единоначалия в Вооруженных Силах РФ; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника. *Уметь* использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы | 1 |
| **34** | **Обобщающее повторение** за курс 11 класса. Особенности военной службы по контракту | Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. | *Знать* основные условия прохождения военной службы по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. | 1 |
| **Итого:** | **34** |

**Учебно-методический комплект / Литература**

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников

М.: Просвещение, 2011

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни/ А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». - 5-е изд.,перераб. - М.: Просвещение, 2013.

***Методическая литература для учителя***

1. Вольхин С.Н. и др. Основы защиты от терроризма – М.: Дрофа, 2007.
2. Евлахов В.М. ОБЖ. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009.
3. Зазулинский В.Д. Безопасность жизнедеятельности в ЧС – М.: Экзамен, 2006.
4. Засядько Ю.П. Поурочные планы, 11 кл. – Волгоград: Учитель-АСТ, 2004.
5. Латчук В.Н. Планирование и организация занятий, 5-11 – М.: Дрофа, 2004.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / (А. Т. Смирнов,

Б. О. Хренников). — М.: Просвещение, 2007.

1. Смирнов А.Т., Васнецов В.А. Основы военной службы: учебное пособие. - М.: Дрофа, 2004.
2. Тупикин Е. И., Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994.
4. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.

***Дополнительная литература для учащихся***

1. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных ситуациях – М.: Владос, 2004.
2. Андрейчук В.И. Как себя защитить. – Л.: ГДОИФК. 1990.
3. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М: Зеркало, 1994.
4. Латчук В.Н., Миронов С.К. Безопасность при террористических актах, 5-11 кл. Справочник школьника. – М.: Дрофа, 2008.
5. На службе Отечеству: Кн. для чтения по общественно государственной подготовке солдат(матросов), сержантов(старшин) ВС РФ. – М.: Русь РКБ, 1998.
6. Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, - М., Просвещение, 2008;
7. Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -

М., Дрофа, 2004

1. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. Ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.
2. ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003.
3. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.

***Сайты, используемые при подготовке уроков, сообщений, докладов и рефератов***

|  |  |
| --- | --- |
| **Название сайта** | **Электронный адрес** |
| Совет безопасности РФ | <http://www.scrf.gov.ru> |
| Министерство внутренних дел РФ | <https://mvd.ru> |
| МЧС России | <http://www.mchs.gov.ru> |
| Министерство обороны РФ | <http://mil.ru> |
| Министерство здравоохранения РФ | <http://www.minzdrav-rf.ru> |
| Министерство образования и науки РФ | <http://минобрнауки.рф> |
| Министерство природных ресурсов РФ | <http://www.mnr.gov.ru> |
| Энциклопедия безопасности | <http://www.opasno.net> |
| Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России | <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html> |
| Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности | <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях | <https://hardtime.ru> |