

Рабочие программы  
Основная образовательная программа среднего общего образования.  
Инвариант. ФГОС  
10 классы. Рабочие программы среднего общего образования.  
Предметная область «Физическая культура и ОБЖ»

**Содержание**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура» ....	2
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».....	21

Утверждена приказом директора по  
МБОУ «Лицей №1» № 264 от 27 августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету  
«Физическая культура»  
инвариант: базовый  
для 10 классов  
на 2020-2021 учебный год**

**Составитель : Чертовских Николай Анатольевич, учитель**

**город Усолье-Сибирское  
2020 год**

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов

*Рабочая программа* составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613)

**Реализация рабочей программы** поддерживается примерной, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10–11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* распределена на углубленное изучение раздела спорт. игры. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10–11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения

развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, занимаются по индивидуальным траекториям и проходят аттестацию по – Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за семестр.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (д.)	11 (д.)
1	<b>Базовая часть</b>	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	24	24	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	15	15	15	15
2.1	Пропорционально добавлены на виды				
2.2	Атлетическая гимнастика	6	6		
	Итого	102	102	102	102

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки;

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. 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 движения.

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

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. 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.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **2. Демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	12	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	225	170

К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

### 3. Содержание учебного предмета

#### 3.1. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 3.2. Волейбол.

*10–11 классы.* Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### 3.3. Гимнастика с элементами акробатики.

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

#### 3.4. Легкая атлетика.

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

#### 3.5. Атлетическая гимнастика.

*10–11 классы.* Основы биомеханики силовых упражнений. Техника безопасности при проведении занятий. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Развитие силы программы специальных силовых упражнений. Дыхание, самоконтроль и массаж. Дозирование нагрузки.

#### 3.6. Футбол.

*10–11 классы.* Используется в качестве разминки или в заключительной части урока. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение

соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

### **3.7. Лыжная подготовка.**

*10-11 классы.* Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Техника ходов, подъемов, спусков, способы торможения и их применение на практике.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Тематическое планирование

10 класс учитель: Чертовских Н.А.

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1
2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин.	1
4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
5	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1



7	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов. Продолжить развитие выносливости — провести медленный/бег до 9 мин.	1
8	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	1
9	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов.	1
10	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	1
11	Провести бег на результат на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
12	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	1
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	1
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
22	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через	1

	заслон. Развитие скоростных качеств	
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1
26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1
27	Игровая практика	1
28	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
29	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	1
30	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
31	Учить технике верхней прямой подачи. <a href="http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/volleybol-vidy-podach">http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/16/volleybol-vidy-podach</a> Повторить игру «Картошка»	1
32	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону 3.	1
33	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
34	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
35	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
36	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
37	Провести тренировку по подниманию туловища из положения лежа. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника.	1

38	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	1
39	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол.	1
40	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	1
41	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
42	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
43	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Юноши на низкой перекладине повторить переворот в упор силой, оборот вперед из седа верхом, вис прогнувшись и выход в сед. Акробатика, повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой.	1
44	Юноши: проверить на оценку переворот в упор силой на перекладине.	1
45	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление. Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом	1
46	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнения. Юноши: проверить на оценку оборот вперед из седа верхом правой (левой). Учить стойке на кистях (с помощью) или у гимнастической стенки.	1
47	Повторить строевые упражнения и ОРУ. Юноши: повторить соскок махом рук вперед из вися на подколенках. Проверить на оценку выход в сед из вися прогнувшись. Проверить на оценку сед углом на полу, совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад и другие акробатические упражнения	1
48	Учить кувырку назад через стойку на кистях, повторить опорный прыжок через козла согнув ноги (высота 115-120 см).	1
49	Провести общеразвивающие упражнения с мячами. Юноши: проверить на оценку соскок с низкой перекладины из вися на подколенках. Совершенствовать акробатические упражнения, познакомить с акробатическим соединением из 3—4 элементов.	1
50	Юноши: проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок.	1
51	Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок.	1
52	Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов.	1
53	Совершенствование вольной комбинации	1
54	Зачет вольная комбинация	1
55	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попере-	1

	менного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью	
56	После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
57	Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
58	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	1
59	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	1
60	Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход.	1
61	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1
62	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1
63	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1
64	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	1
65	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1
66	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1
67	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1
68	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1
69	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1
70	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
71	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных	1

	ходов	
72	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3-5 км со средней скоростью.	1
73	ТБ при занятиях атлетической гимнастикой. ТБ при занятиях с отягощениями. ТБ при занятиях на тренажерах. Дозирование нагрузки, подбор веса. Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
74	Выполнение упражнений с гантелями на спину, пресс, ноги.	1
75	Выполнение упражнений с гирями на руки, плечевой пояс, грудь.	1
76	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	1
77	Выполнение упражнений со штангой на руки, плечевой пояс, грудь.	1
78	Силовое троеборье. (Жим, рывок, толчок)	1
79	Юноши: на высокой перекладине: закрепить технику соскока на махе назад, учесть перевороту в упор из виса с подтягивания. Повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см).	1
80	Юноши: на высокой перекладине, совершенствовать технику изученным упражнениям, учесть подъему в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м.	1
81	Юноши: на высокой перекладине, совершенствовать технику изученных упражнений, учесть подъему в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м.	1
82	Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Юноши: проверить на оценку соскок назад на высокой перекладине, совершенствовать технику переворота в упор и выход в упор силой.	1
83	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой. Проверить на оценку технику переворота в упор из виса.	1
84	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой.	1
85	Юноши: продолжить развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Проверить на оценку технику подъема в упор силой на высокой перекладине.	1
86	Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Совершенствовать соединение на брусках, проверить на оценку соскок из упора махом назад	1
87	Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Совершенствовать соединение на брусках	1
88	Принять на оценку соединение на брусках. Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	1
89	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
90	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Игры	1
91	Инструктаж по ТБ. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Провести переменный бег до 4 мин.	1
92	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
93	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1

	Контрольный бег 100 метров.	
94	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
95	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
96	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, провести эстафеты.	1
97	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием. Двухсторонние игры с выполнением заданий учителя	1
98	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	1
99	Мониторинг физического развития.	1
100	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
101	Повторить разминку в движении по кругу. Провести бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места. Подведение итогов.	1

Тематическое планирование  
10 класс, девушки  
Учитель Гинтова О.А.

№ урока	Тема урока	Количество часов
<i>Легкая атлетика</i>		
1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1
2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	1
3	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	1
5	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1

7	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе VIII-IX классов. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.	1
8	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	1
9	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать элементы спортивных игр по программе VII—VIII классов.	1
10	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	1
11	Провести бег на результат на 2000 м (девушки).	1
12	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	1
<b>Гимнастика</b>		
13	Техника безопасности на гимнастических снарядах. Акробатика, повторить длинный кувырок через препятствие 90 см, стойку на голове и руках силой. Повторить элементы на бревне, учить полушпагат на бревне	1
14	Закрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног. Закрепить сед углом на полу, учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.	1
15	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление. Повторить акробатические упражнения IX класса, учить sedu углом	1
16	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнения. Проверить на оценку полушпагат на бревне, повторить прыжки со сменой ног, учить соскоку прогнувшись ноги врозь с бревна 120 см. Совершенствовать упражнение на полу — сед углом, закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад.	1
17	Повторить строевые упражнения и ОРУ. Проверить на оценку сед углом на полу, совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад и другие акробатические упражнения	1
18	Учить кувырку назад через стойку на кистях, повторить опорный прыжок через козла согнув ноги (высота 115-120 см). На бревне закрепить соскок прогнувшись ноги врозь, учить соединению из 3—4 пройденных элементов в предыдущих классах.	1
<b>Баскетбол</b>		
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств Игровые упражнения по баскетболу. <a href="http://pculture.ru/blog/2013/04/04/igrovye-uprazhneniya-po-basketbolu/">http://pculture.ru/blog/2013/04/04/igrovye-uprazhneniya-po-basketbolu/</a>	1

21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	1
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	1
24	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	1
26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1
27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
28	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1
30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами	1
31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1
32	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1
33	Игровая практика	1



<i>Волейбол</i>		
34	Обучающая презентация по волейболу. <a href="http://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-voleybol.html">Видеоуроки в интернет; http://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-voleybol.html</a> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
35	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	1
36	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
37	Учить технике верхней прямой подачи. Повторить игру «Картошка»	1
38	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приемом снизу и передачей из зон 1, 6, 5 в зону .	1
39	Провести игру у сетки для совершенствования приема и передач мяча по заданию учителя в указанную зону.	1
40	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
41	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
42	Совершенствовать технику подачи мяча прямо сверху. Учить технику нападающего удара в парах или тройках.	1
43	Провести тренировку по подниманию туловища из положения лежа. Провести учебно-тренировочную игру в волейбол с заданием на 3 передачи в команде после подачи соперника	1
44	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	1
45	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол.	1
46	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	1
47	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
48	Двухсторонняя игра в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	1
<i>Гимнастика</i>		
49	Провести общеразвивающие упражнения с мячами. На бревне совершенствовать соскок прогнувшись, закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение. Проверить на оценку выполнение стойки на лопатках перекатом назад, учить перевороту назад в полушпагат из стойки на лопатках.	1
50	На бревне проверить на оценку соскок прогнувшись ноги врозь, совершенствовать соединение в равновесии. Закрепить технику переворота назад в полушпагат, учить акробатическому соединению из 3—4 пройденных элементов.	1

51	Повторить кувырок назад через стойку на кистях, закрепить акробатическое упражнение (соединение), повторить опорный прыжок.	1
52	Составление вольной комбинации из ранее изученных элементов.	1
53	Совершенствование вольной комбинации	1
54	Зачет вольная комбинация	1
<i><b>Лыжная подготовка</b></i>		
55	Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью	1
56	После повторения оценить технику одновременного двухшажного хода. Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
57	Продолжить обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Пройти дистанцию 2 км с 2—3 ускорениями до 200 м.	1
58	После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).	1
59	На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки)	1
60	Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход.	1
61	Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.	1
62	После повторения на учебном круге изученных ходов принять на оценку технику одновременного бесшажного хода. Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1
63	Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.	1
64	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценить технику (координацию движений рук и ног) попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км с выполнением задания учителя.	1
65	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1
66	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных	1

	ходов	
67	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1
68	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.	1
69	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов	1
70	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
71	Контрольный урок на дистанцию 3-5 км. Совершенствовать технику лыжных ходов	1
72	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3-5 км со средней скоростью.	1
<b><i>Художественная гимнастика</i></b>		
73	Техника безопасности на уроках худ. гимнастики. Развитие гибкости . Обучение:упражнения с мячом.	1
74	Разучивание индивидуального комплекса ОРУ с мячом. Составление комбинации с мячом.	1
75	Совершенствование индивидуального комплекса ОРУ с мячом. Закрепление : комбинация с мячом.	1
76	Совершенствование: комбинация с мячом. Зачет : комбинация с мячом. Составление индивидуальной программы формирования фигуры.	1
77	Составление комбинации с мячом в парах. Защита индивидуальной программы формирования фигуры.	1
78	Элементы гимнастики калланетики	1
<b><i>Гимнастика</i></b>		
79	Повторить и проверить на оценку соединение в равновесии. Совершенствовать технику переворота в полушпагат, закрепить порядок выполнения акробатического соединения.	1
80	На низкой жерди (или низкой перекладине) учить перевороту в упор толчком двух ног. Соскок махом назад прогнувшись	1
81	На высокой перекладине, совершенствовать технику изученных упражнений, учить подъему в упор силой. Повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстоянии до 1 м.	1
82	Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Закрепить технику переворота в упор на низкой жерди (низкой перекладине). Учить соскокам из упора махом назад и из седа махом ног вперед.	1
83	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев, учить соединению на брусьях разной высоты из 3—4 элементов.	1
84	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев, учить соединению на брусьях разной высоты из 3—4 элементов.	1

85	Проверить на оценку технику переворота в упор на низкой жерди и соскок махом назад (или на низкой перекладине). Совершенствовать соскоки с нижней жерди и соединение из 3—4 элементов.	1
86	Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Совершенствовать соединение на брусьях, проверить на оценку соскок из упора махом назад	1
87	Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях. Совершенствовать соединение на брусьях	1
88	Принять на оценку соединение на брусьях. Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	1
89	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
90	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Игры	1
<i>Легкая атлетика</i>		
91	Инструктаж по ТБ. Провести ОРУ со скакалкой с серией прыжков. Провести переменный бег до 4 мин.	1
92	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
93	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Контрольный бег 100 метров.	1
94	Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Бег 500 метров.	1
95	Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
96	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки, провести эстафеты.	1
97	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона в парах с преследованием. Двухсторонние игры с выполнением заданий учителя	1
98	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину	1
99	Мониторинг физического развития.	1
100	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
101	Повторить разминку в движении по кругу. Провести бег на 2000 м (девушки).	1
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места. Подведение итогов.	1

Утверждена приказом директора по МБОУ  
«Лицей №1» № 264 от 27 августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Основы безопасности**  
**жизнедеятельности»**  
**(инвариант: базовый или профильный уровень;)**  
**для 10 класс(а)**  
**на 2020-2021 учебный год**

Составитель (и): Рудакова Лариса  
Васильевна, преподаватель –  
организатор ОБЖ

**город Усолье-Сибирское**  
**2020 год**  
**Аннотация**

**Рабочая программа** составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613)

**Реализация рабочей программы** поддерживается примерной, авторской программой «Основы безопасности жизнедеятельности» (авторы: М.П. Фролов, В.П. Шолох, М.В. Юрьева, Б.И. Мишин, под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. - Москва: АСТ: Астрель, 2013. ), Учебно-методическое обеспечение:

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2013
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2013.

**Количество часов**

<b>Класс</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
10	1	34

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

Личностными **результатами обучения ОБЖ** в основной школе являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

#### Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (10 КЛАСС)

Разделы	Количество часов	Итоговая работа
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	13 часов	1
Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	6 часов	1
Раздел III. Основы военной службы	12 часов	1
ВСЕГО:	31 час	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>34 часа</b>	

## **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

### **1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения**

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

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

РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

### **2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

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

2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

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.

2.3. 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 ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени



Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

2.5. Средства индивидуальной защиты.

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

2.6. Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.

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.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

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

3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества.

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.

3.2. 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.

### **4. Основы здорового образа жизни.**

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 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.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха, хороший сон – составляющие здорового образа жизни.

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

4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Двигательная активность и её преимущества. Закаливание и его положительное влияние на здоровье человека.

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

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. Алкоголизм и курение, их профилактика. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

### Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока (с обязательным выделением контроля: Контрольная работа №1 «.....» или Лабораторная работа №1 «.....» или другие формы контроля)	Количество часов
1.	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе.	1
2.	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1
3.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природно-техногенного характера.	1
4.	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.	1
5.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	1
6.	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1
7.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	1
8.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1
9.	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	1
10.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени	1
11.	Средства индивидуальной защиты.	1
12.	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.	1
13.	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.	1
14.	Урок-контроль	1
15.	Сохранение и укрепление здоровья — важная забота каждого человека и всего общества.	1

16.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1
17.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
18.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха, хороший сон – составляющие здорового образа жизни.	1
19.	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.	1
20.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1
21.	Контрольная работа	1
22.	Родина и её национальная безопасность.	1
23.	История создания и развития Вооружённых сил России.	1
24.	Состав Вооружённых сил Российской Федерации.	1
25.	<b>6. Боевые традиции вооружённых сил России.</b>	1
26.	Патриотизм, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма.	1
27.	Память поколений – дни воинской славы России.	1
28.	Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности. Ритуалы вооружённых сил Российской Федерации войск	1
29.	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1
30.	Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России	1
31.	Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов.	1
32.	Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда Организация караульной службы. Обязанности часового.	1
33.	Огневая подготовка. Автомат Калашникова.	1
34.	Урок-контроль	1