

Рабочие программы

Основная образовательная программа среднего общего образования. Инвариант.

ФКГОС

11 классы. Рабочие программы среднего общего образования.

Предметная область «Физическая культура»

Содержание

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура»	2
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».....	14

Утверждена приказом директора по МБОУ
«Лицей №1» № 246 от 27 августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
инвариант: базовый уровень
для 11 классов
на 2020-2021 учебный год

Составитель: Чертовских Николай Анатольевич, учитель

город Усолье-Сибирское
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

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 учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / 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* включает в себя программный материал по атлетической гимнастике. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

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	Базовая часть	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	Вариативная часть	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 виса, 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Тематическое планирование

11 класс юноши. Учитель: Чертовских Н.А.

№ ур ока	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 строевые упражнения. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1
2	Повторить технику передачи эстафетной палочки. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 4 мин	1
3	Повторить строевые упражнения. Провести бег до 5 мин для развития выносливости. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	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. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	1
7	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Челночный бег 10x10 м. (юноши). 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	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	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 перемещений и остановок игрока. Ведение, передача мяча в движении различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
15	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с	1

	сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
16	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
17	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 × 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
18	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
19	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
20	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
21	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
22	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
23	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
24	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
25	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
26	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
27	Бросок в прыжке после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
28	Повторить в парах или тройках передачи и прием мяча сверху и снизу с последующим перемещением после передачи. Провести игру «Картошка».	1
29	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	11
30	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных	1

	способностей	
31	Провести комплекс упражнений. Учить нападающему удару у сетки.	1
32	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
33	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
34	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
35	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
36	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
37	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
38	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
39	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц.	1
40	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	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	Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры.	1
43	Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, само страховке и помощи. Повторить повороты в движении: направо и налево. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Юноши на перекладине 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: на низкой перекладине: проверить на оценку выход в сед из виса прогнувшись и повторить соскок махом вперед из виса на подколенках. Акробатика, стойку на голове и руках силой. Учить кувыркам в парах.	1
45	Юноши: повторить соскок махом вперед из виса на подколенках. Акробатика, стойку на голове и руках силой. Учить кувыркам в парах.	1
46	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнения. Юноши: закрепить акробатическое соединение.	1
47	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнения. Юноши: закрепить акробатическое соединение.	1
48	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнения. Выполнить длинный кувырок через препятствие (высота 100 см).	1
49	Совершенствовать строевые упражнения. Юноши: проверить на оценку кувырки в парах 2-3 кувырка, закрепить акробатическое соединение.	1

50	Повторить строевые перестроения. Юноши: проверить на оценку акробатическое соединение. Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.	1
51	Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.	1
52	Совершенствовать строевые упражнения. Юноши: повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см).	1
53	Юноши: повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м.	1
54	Юноши: повторить технику опорного прыжка через козла (высота 120 см), отодвигая мостик от тела козла на расстояние до 1 м.	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. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью	1
56	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Зачет по технике выполнения попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 3 км	1
57	Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км	1
58	Пройти дистанцию 4 км с использованием изученных ходов. Зачет по технике выполнения попеременного четырехшажного хода	1
59	На учебном круге повторить одновременные ходы. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (девушки)	1
60	На учебном круге повторить одновременные ходы. На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
61	На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
62	На дистанции 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
63	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км (девушки) и 4 км (юноши) с выполнением задания учителя.	1
64	Совершенствовать технику всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 3 км (девушки) и 4 км (юноши) с выполнением задания учителя.	1
65	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов.	1
66	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
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	Контрольный урок на дистанцию 3 км. Совершенствовать технику лыжных ходов.	1
69	Совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
70	Контрольное соревнование на 5 км (юноши)	1

71	Совершенствовать технику лыжных ходов. Лыжные гонки на 4 км юноши, девушки – катание с горок.	1
72	Итоговое занятие, эстафеты, игры.	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	ТБ. Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев.	1
80	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой.	1
81	Юноши: совершенствовать технику опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	1
82	Юноши: продолжить развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий. Проверить на оценку технику переворот в упор силой на высокой перекладине. Девушки: повторить комбинацию на брусках и проверить технику выполнения на оценку.	1
83	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях.	1
84	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — 6 станциях.	1
85	Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки. Повторить и проверить технику выполнения опорного прыжка	1
86	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	1
87	Упражнения на брусках в упоре (уголок, сед, кувырок, соскок) их сочетание.	1
88	Составить и разучить комбинацию из 5-6 элементов на брусках	1
89	Вольная комбинация на брусках 5-6 упражнений.	1
90	Инструктаж по ТБ. Провести переменный бег до 4 мин. Повторить старты и стартовые разгоны. Двухсторонние игры с выполнением заданий учителя	1
91	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
92	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Преодоление препятствий. Мониторинг физического развития.	1
93	Повторить старты и стартовые разгоны. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
94	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 мин	1
95	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
96	Прыжковые и беговые упражнения. Контрольный бег 100 метров. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	1

97	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
98	Провести беговые и прыжковые упражнения в движении. Принять зачет по прыжкам в длину. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 9 мин..	1
99	Повторить разминку в движении по кругу. Провести бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места.	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 11 класс(а)
на 2020-2021 учебный год

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

город Усолье-Сибирское
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897) и внесенным изменениям (приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1577, пункт 18.2.2)

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 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

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
11	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.

Метапредметными результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами обучения ОБЖ являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4. В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5. В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни; локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Выпускник 11-ого класса должен

Знать:

- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- роль нравственности в обеспечении безопасных взаимоотношений полов и профилактики заболеваний, передаваемых половым путём;
- основные положения законодательства о семье и браке.
- симптомы и первую помощь при острой сердечной недостаточности;
- правила первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации.
- структуру и содержание общевоинских уставов;
- условия и порядок приведения военнослужащих к воинской присяге;
- организацию призыва на военную службу;
- порядок поступления на военную службу по контракту и её прохождения;
- особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой
- требования к воину-специалисту;
- порядок подготовки по воинским специальностям;
- понятие и значение психологической готовности, способы её формирования;
- требования, предъявляемые к офицеру военной службой;
- важнейшие положения международного права войны.

Уметь:

- оказать помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте, при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах, при остановке сердца и прекращении дыхания.
- порядок определения годности к военной службе;
- цели, задачи и составляющие обязательной подготовки граждан к военной службе;
- назначение, структуру и содержание добровольной подготовки к военной службе;
- порядок увольнения с военной службы и прохождение службы в запасе.
- работать с правовыми документами.

использовать приобретенные знания и умения на практике для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- подготовки граждан к военной службе;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- подготовки к профессиональной деятельности.

Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

(11 КЛАСС)

Разделы	Количество часов	Итоговая работа
Раздел I. Основы военной службы	24 часа	2
Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	7 часов	1
ВСЕГО:	31 час	3
ИТОГО:	34 часа	

Раздел I. Основы военной службы

Тема 1. История военной службы

1.1. Войны в истории человечества и России.

1.2. Военная служба – особый вид государственной службы.

Закон РФ «О воинской обязанности и военной службы». Условия и порядок прохождения военной службы.

1.3. Исполнение обязанностей военной службы.

Случаи при которых военнослужащий, а также гражданин, проходящий военные сборы, считаются исполняющими обязанности военной службы. Закон РФ «Об основах государственной службы РФ» и Положение «О государственной службе». Отличия военной службы от государственной.

1.4. Организация обороны Российской Федерации.

Федеральный Закон «Об обороне». Права и обязанности граждан Российской Федерации в области обороны. Состояние войны. Военное положение. Мобилизация. Гражданская оборона. Территориальная оборона.

Тема 2. Воинская обязанность

2.1 Основные сведения о воинской обязанности

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и её содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

2.2. Организация воинского учёта и его предназначение.

Воинский учёт – составная часть воинской обязанности граждан. Цели и задачи воинского учёта. Виды воинского учёта. Документы воинского учёта. Определение годности гражданина к военной службе.

2.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

2.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

2.5. Освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе.

2.6. Организация прохождения профессионального психологического отбора при первоначальной постановке на воинский учёт. Психологическая классификация воинских должностей.

2.7. Организация призыва на военную службу.

Призывная комиссия. Закон «О воинской обязанности и военной службе». Положение о призыве на военную службу.

2.8. Ответственность граждан по вопросам призыва.

Наказание за уклонение от военной службы по призыву.

2.9. Прохождение военной службы по призыву.

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Порядок вручения повесток призывникам.

Тема 3. Особенности военной службы

3.1. Общевоинские уставы Вооружённых сил РФ – закон воинской жизни.

Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

3.2. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.

Военная присяга - основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

3.3. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Распорядок дня. Регламент служебного времени.

3.4. Воинские звания военнослужащих ВС Российской Федерации.

Порядок присвоения воинских званий.

3.5. Военная форма одежды.

Парадная и повседневная форма одежды. Полевая, специальная форма одежды.

Тема 4. Правовые основы военной службы

4.1. Социальная защита военнослужащих.

Исторический путь развития системы социальной защиты военнослужащих в России. Социальная защищённость военнослужащих – одно из главных положений военной реформы.

4.2. Статус военнослужащего. Правовая защита военнослужащих и членов их семей.

Закон РФ «О статусе военнослужащего». Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

4.3. Прохождение военной службы по контракту.

Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

4.4. Прохождение службы военнослужащими-женщинами.

Женщины на войне – героические примеры. Перечень граждан женского пола, подлежащих постановке на воинский учёт.

4.5. Права и ответственность военнослужащих.

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная,

гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

4.6. Увольнение с военной службы.

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

Тема 5. Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство воина вооружённых сил России.

5.1. Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества

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

5.2 Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Виды воинской деятельности.

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

5.3. Требования, предъявляемые к морально-этическим, психологическим и профессиональным качествам призывника.

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодёжи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

5.4. Взаимоотношения в воинском коллективе.

Критерии сплочённости воинского коллектива.

5.5. Воинская дисциплина. Её суть и значение.

Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.6. Офицер Российской армии. Требования, предъявляемые к офицеру военной службы.

Подготовка квалифицированных офицерских кадров. Офицеры – люди долга. Новая военная школа. Общие требования, предъявляемые к офицеру военной службы.

5.7. Военные образовательные учреждения профессионального образования.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.8. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 6. Основы здорового образа жизни

6.1. Правила личной гигиены и здоровье

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

6.2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

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

6.3. Заболевания, передаваемые половым путём.

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

6.4. Психологическое состояние человека и причины самоубийств.

6.5. 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 супругов.

Тема 7. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи.

7.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте (практические занятия)

Сердечная недостаточность. Основные понятия и определения. Инфаркт. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте.

7.2. Первая помощь при ранениях (практические занятия).

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

7.3. Первая помощь при травмах. Ушибы, растяжения связок, вывихи (практические занятия).

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

7.4. Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания (практические занятия).

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации.

Тематическое планирование
11 класс

№ урока	Тема урока (с обязательным выделением контроля: Контрольная работа №1 «.....» или Лабораторная работа №1 «.....» или другие формы контроля)	Количество часов
1.	Войны в истории человечества и России.	1
2.	Военная служба – особый вид государственной службы. Исполнение обязанностей военной службы	1
3.	Организация обороны Российской Федерации	1
4.	Основные сведения о воинской обязанности	1
5.	Организация воинского учёта и его предназначение	1
6.	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе.	1
7.	Освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учёт	1
8.	Организация прохождения профессионального психологического отбора при первоначальной постановке на воинский учёт. Психологическая классификация воинских должностей.	1
9.	Организация призыва на военную службу. Прохождение военной службы по призыву	1
10.	Ответственность граждан по вопросам призыва.	1
11.	Общевойские уставы Вооружённых сил РФ – закон воинской жизни.	1
12.	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.	1
13.	Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.	1
14.	Воинские звания военнослужащих ВС. Военная форма одежды.	1
15.	Урок-контроль	1
16.	Социальная защита военнослужащих. Статус военнослужащего. Правовая защита военнослужащих и членов их семей.	1
17.	Прохождение военной службы по контракту. Прохождение службы военнослужащими-женщинами.	1
18.	Права и ответственность военнослужащих	1
19.	Увольнение с военной службы	1
20.	Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Требования, предъявляемые к морально-этическим, психологическим и профессиональным качествам призывника.	1
21.	Взаимоотношения в воинском коллективе. Воинская дисциплина. Её суть и значение.	1
22.	Военнослужащий – специалист в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Виды воинской деятельности.	1
23.	Офицер Российской армии. Требования, предъявляемые к офицеру военной службой.	1
24.	Военные образовательные учреждения профессионального образования.	1
25.	Международная миротворческая деятельность Вооружённых сил РФ.	1
26.	Урок-контроль	1
27.	Правила личной гигиены и здоровье	1
28.	Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения полов. Заболевания, передаваемые половым путём.	1

29.	Психологическое состояние человека и причины самоубийств. Семья в современном обществе.	1
30.	Первая помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте.	1
31.	Первая помощь при ранениях.	1
32.	Первая помощь при травмах. Ушибы, растяжение связок, вывихи.	1
33.	Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.	1
34.	Урок-контроль	1