

Утверждено
приказом директора
МАОУ Лицея ИГУ г. Иркутска
№ 01-06-60/1 от 30.04.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 10 - 11 классы»**

Срок реализации программы 2 года

Составители программы: Афанасьева Г.В., учитель физической культуры, МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска
Наумов С.С., учитель физической культуры, МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска
Осипова Е.А., учитель физической культуры, МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска
Разгуляева Т.В., учитель физической культуры, МАОУ Лицей ИГУ г.Иркутска

г. Иркутск, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, реализующей ФГОС СОО, с учетом особенностей организации образовательного процесса Лицея ИГУ: программа включает 2 блока: блок 1 - «Физическая культура», блок 2 - «Физическая культура: ритмика»

В программу включены содержание, тематическое планирование, требования к математической подготовке учащихся к концу десятого и одиннадцатого классов, а также оценочные материалы (приложение 1) и методические материалы (приложение 2).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

		10	11	всего
Количество учебных недель		35	34	69
Количество часов в неделю, всего		3	3	
В том числе	Часть 1 «Физическая культура»	2	2	
	Часть 2 «Физическая культура: ритмика»	1	1	
Количество часов в год		105	102	207
В том числе	Часть 1 «Физическая культура»	70	68	138
	Часть 2 «Физическая культура: ритмика»	35	34	69

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл.- М.: Просвещение, 2011

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На уровне основного общего образования данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

10 класс

1 часть. Физическая культура

Раздел 1. Основы знаний, 7 часов

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности бережному отношению к природе (экологические требования).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Лёгкая атлетика 20 часов

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из

«коридора»). Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков

2.2 Гимнастика 8 часов

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из 8-10 элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования

2.3 Баскетбол 20 часов

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложнённых условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложнённых условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложнённых условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

2.4 Волейбол 22 часа

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам, игра по правилам.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности бережному отношению к природе (экологические требования).

2 часть Физическая культура: ритмика. 35 часов

Хореографическое искусство (4 часа)

Общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях, значение танцевального искусства в физическом воспитании школьников, правилах этикета, что Здоровый образ жизни. Финтес. Техника безопасности.

Ритмическая гимнастика. (5 часов)

Темп танца: ускорение и замедление движения. Динамические оттенки музыки. Движения развивающие координацию музыки и движений.

Ритмическую гимнастику с движениями разных танцевальных жанров. Достижения желанной грации, пластики и изящества при ходьбе.

«Танцевальная азбука» (12 часов)

Постановка корпуса, основные позиции рук и ног, современного и бального танцев. Танцевальные движения (шаги, ходы, повороты, связки, комбинации), соответствующие танцу. Осанка, техника танцевального шага.

«Танцевальный репертуар» (14 часов)

Танцы современного, популярного жанра: вальс, танго, рок-н-ролл. Выполнение отдельных танцевальных комбинации, танцевальные этюды, сохраняя стиль и характер. Композиции танцев «Вальс», «Танго», «Мамба», «Рок-н-ролл».

11 класс

1 часть. Физическая культура (68 часов)

Раздел 1. Основы знаний, 7 часов

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности бережному отношению к природе (экологические требования).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Двигательные умения

2.1 Лёгкая атлетика 18 часов

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат). Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков

2.2 Гимнастика 10 часов

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из 8-10 элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования

2.3 Баскетбол 18 часов

Правила спортивных игр. Игры по правилам. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

2.4 Волейбол 22 часа

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач. Совершенствование техники подач: варианты подач мяча. Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

2 часть Физическая культура: ритмика

11 класс

Хореографическое искусство (4 часа)

Искусство хореографии, её специфике и особенностях, значение танцевального искусства в физическом развитии юношей и девушек, роль танцевального искусства в обществе. Понятия: «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающая среда», «фитнес», Влияние музыки на здоровье, психологическое состояние человека и самочувствие. Техника безопасности.

Ритмическая гимнастика. (4 часа)

Темп танца: ускорение и замедление движения. Динамические оттенки музыки. Движения развивающие координацию музыки и движений.

Ритмическую гимнастику с движениями разных танцевальных жанров.

Достижения желанной грации, пластики и изящества при ходьбе.

«Танцевальная азбука» (12 часов)

Постановка корпуса, основные позиции рук и ног, современного и бального танцев.

Танцевальные движения (шаги, ходы, повороты, связки, комбинации), соответствующие танцу. Осанка, техника танцевального шага.

«Танцевальный репертуар» (14 часов)

Танцы современного, популярного жанра: вальс, танго, рок-н-ролл, блюз. Работа в парах. Выполнение отдельных танцевальных комбинации, танцевальные этюды, сохраняя стиль и характер.

Композиции танцев: «Вальс», «Танго», «Русский лирический», «Сударушка», «Джаз», «Мамба», «Блюз», «Рок-н-ролл». Формирование репертуара. Флешмоб.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 класс

Девушки

БЛОК 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (70 часов)

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1 Легкая атлетика 10 часов		
1/1	Инструктаж по ТБ на уроках л/ат. Бег 100 м с низкого старта.	1
1/2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 100 м с максимальной скоростью.	1
1/3	Равномерный бег 1000 м. Бег 100 м с максимальной скоростью на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
1/4	Метание мяча на дальность с разбега . Равномерный бег 1000 м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1
1/5	Метание гранаты на результат (500гр). Бег 200 м. на скорость.	1
1/6	Сдача нормативов по физической подготовке. Метание гранаты в горизонтальную цель.	1
1/7	Метание гранаты на результат (500гр). Бег 400 м на скорость.	1
1/8	Сдача нормативов по физической подготовке.	1
1/9	Равномерный бег 2000 м.	1
1/10	Преодоление вертикальных препятствий на местности. Техника эстафетного бега 4 x 50м.	1
Баскетбол 8 часов		
1/11	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Передачи и броски в кольцо в движении.	1
2/12	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении от плеча. Игровые эстафеты.	1
3/13	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении со средней дистанции. Игровые эстафеты.	1
4/14	Броски с дальнего расстояния, передача мяча в парах в движении, бросок в кольцо. Игра.	1
5/15	Броски с дальнего расстояния, передача мяча в парах в движении, бросок в кольцо. Игра.	1
6/16	Броски мяча в прыжке на месте с дальнего расстояния. Передача мяча в парах в движении с сопротивлением защитника. Игра.	1
7/17	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния с сопротивлением защитника. Игра.	1
8/18	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния с сопротивлением защитника. Игра.	1
Волейбол б часов		
1/19	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Техника передвижений с мячом без мяча.	1
2/20	Техника приема и передач мяча в прыжке. Подвижные игры.	1
3/21	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием с подачи.	1

4/22	Подача мяча в первую и во вторую зону. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
5/23	Развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры	1
6/24	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1
Гимнастика 8 часов		
1/25	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1
2/26	Комплекс ОФП. Контрольный норматив.	1
3/27	Акробатика. Длинный кувырок вперед, перекаты.	1
4/28	Акробатика. Стойка на лопатках,	1
5/29	Акробатика. Переворот боком.	1
6/30	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений.	1
7/31	Выполнение комбинации из разученных элементов на оценку.	1
8/32	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
Баскетбол 12 часов		
1/33	Броски баскетбольного мяча со средней и дальней дистанции.	1
2/34	Ведение с приближением к сопернику. Броски в корзину с дальнего расстояния.	1
3/35	Перехват мяча при передаче. Передача в парах, бросок в кольцо.	1
4/36	Бросок мяча в корзину с 3-х очковой зоны.	1
5/37	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны	1
6/38	ОФК-ловля, передача мяча на скорость.	1
7/39	ОФК- ведение на скорость, бросок в корзину.	1
8/40	Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1
9/41	Баскетбол. Игра по правилам	1
10/42	Игры и эстафеты с элементами ведения и бросков в кольцо.	1
11/43	Эстафеты на передачу и ловлю мяча, ведение на скорости.	1
12/44	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Волейбол 16 часов		
1/45	Передача мяча в прыжке.	1
2/46	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке.	1
3/47	Передача мяча в прыжке в заданную зону. Групповые действия в игре в волейбол.	1
4/48	Передача в заданную часть площадки.	1
5/49	Подача в заданную зону. Прямой нападающий удар	1
6/50	Подача мяча в первую и во вторую зону. Игра в волейбол.	1
7/51	Тактика нападения и защиты (групповые действия) в игре в/б.	1
8/52	Двусторонняя игра в волейбол.	1
9/53	Передача в заданную часть площадки. подача в заданную зону.	1
10/54	Прямой нападающий удар. Игровые задания	1
11/55	Тактика нападения и защиты (командные действия) в игре в/б.	1
12/56	ОФК – верхней и нижней подачи мяча в указанную зону. Передача мяча в заданную зону.	1
13/57	Двусторонняя игра в волейбол.	1
14/58	Подача мяча в первую и во вторую зону.	1
15/59	Развитие координационных и кондиционных. Подвижные игры	1
16/60	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол	1
Легкая атлетика 10 часов		

1/61	Инструктаж по т/б. Метание гранаты (500гр) на дальность. Подвижные игры.	1
2/62	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1
3/63	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
4/64	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000 м.	1
5/65	Бег 200м с учетом времени. Техника передача эстафетной палочки.	1
6/66	Эстафетный бег 4x100м. Бег 200м с учетом времени.	1
7/67	ОФК (скорость, сила)	1
8/68	ОФК (скоростно-силовые качества, гибкость).	1
9/69	ОФК (скорость, сила)	1
10/70	ОФК (скоростно-силовые качества, гибкость).	1

БЛОК 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РИТМИКА

п/№	Тема	Кол-во часов
1. Раздел «Хореографическое искусство» 4 часа		
1-2	История хореографического искусства по жанрам	2
3-4	Правила этикета Полонез	2
2. Раздел Ритмическая гимнастика 4 часов		
5	Ритмические упражнения на координацию, пластику.	1
6-9	Ритмическая гимнастика в танцевальном жанре	4
3. Раздел. Танцевальная азбука 12 часов		
10-12	Разучивание движений современного танца.	3
13-15	Разучивание движений популярного танца.	3
16-21	Разучивание движений бального танца.	6
4. Танцевальный репертуар 14 часов		
22-25	Современный танец Танцевальные композиции хип-хоп, джаз, фанки джаз	4
26-29	Популярный танец. Мамба, Рок-н-ролл. Танго. Вальс.	4
30-34	Бальный танец. Популярный танец. Румба, Самба	5
35	<i>Контрольный урок</i>	<i>1</i>

Юноши

БЛОК 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (70 часов)

№ п/п	Темы	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов		
1/1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике.	1
2/2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Подвижные игры.	1
3/3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	1
4/4	Бег 100м на результат. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
5/5	Длительный бег. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
6/6	Длительный бег. Равномерный бег 2000м. Подвижные игры.	1

7/7	Прыжок в длину с разбега. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
8/8	Прыжки в длину с разбега на результат. Подвижные игры.	1
9/9	Определение уровня скоростной-выносливости. Подвижные игры.	1
10/10	Передача эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.	1

Баскетбол 8 часов

1/11	Инструктаж по т/безопасности на уроках баскетбол. Теория, правила игры баскетбол.	1
2/12	Вырывания, выбивания, перехват мяча. Подвижные игры.	1
3/13	Броски и передача мяча в парах. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
4/14	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении.	1
5/15	Ведение при сближением с соперником. Броски в корзину с дальнего расстояния.	1
6/16	Броски мяча в прыжке, на месте с дальнего расстояния. Подвижные игры.	1
7/17	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния. Подвижные игры.	1
8/18	Игры и эстафеты с элементами ведения и бросков в кольцо. Подвижные игры.	1

Волейбол 6 часов

1/19	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Техника передвижений с мячом без мяча.	1
2/20	Техника приема и передач мяча в прыжке. Подвижные игры.	1
3/21	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием с подачи.	1
4/22	Подача мяча в первую и во вторую зону. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
5/23	Развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры	1
6/24	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1

Гимнастика 8 часов

1/25	Комплекс акробатических из 8-10 упражнений	1
2/26	Висы и упоры. Комплекс ОФП.	1
3/27	Комплекс ОФП. Контрольный норматив.	1
4/28	Длинный кувырок вперед. Акробатика.	1
5/29	Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей.	1
6/30	Опорный прыжок через спортивный снаряд конь	1
7/31	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений.	1
8/32	Комбинация из разученных элементов.	1

Баскетбол 12 часов

1/33	Броски баскетбольного мяча со средней и дальней дистанции.	1
2/34	Ведение при сближением с соперником. Броски в корзину с дальнего расстояния.	1
3/35	Перехват мяча при передачи. Передача в парах, бросок в кольцо.	1
4/36	Бросок мяча в корзину с 3-х очковой зоны.	1
5/37	Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны	1
6/38	ОФК- ловля, передача мяча на скорость.	1

7/39	ОФК- ведение на скорость, бросок в корзину.	1
8/40	Зонная защита. Развитие скоростных качеств	1
9/41	Баскетбол. Игра по правилам	1
10/42	Игры и эстафеты с элементами ведения и бросков в кольцо.	1
11/43	Эстафеты на передачу и ловлю мяча, ведение на скорости.	1
12/44	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1

Волейбол 16 часов

1/45	Передача мяча в прыжке.	1
2/46	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке.	1
3/47	Передача мяча в прыжке в заданную зону. Групповые действия в игре в волейбол.	1
4/48	Передача в заданную часть площадки.	1
5/49	Подача в заданную зону. Прямой нападающий удар	1
6/50	Подача мяча в первую и во вторую зону. Игра в волейбол.	1
7/51	Тактика нападения и защиты (групповые действия) в игре в/б.	1
8/52	Двусторонняя игра в волейбол.	1
9/53	Передача в заданную часть площадки. Подача в заданную зону.	1
10/54	Прямой нападающий удар. Игровые задания	1
11/55	Тактика нападения и защиты (командные действия) в игре в/б.	1
12/56	ОФК – верхней и нижней подачи мяча в указанную зону. Передача мяча в заданную зону.	1
13/57	Двусторонняя игра в волейбол.	1
14/58	Подача мяча в первую и во вторую зону.	1
15/56	Развитие координационных и кондиционных . Подвижные игры	1
16/57	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол	1

Легкая атлетика 10 часов

1/58	Инструктаж по т/б. Метание гранаты (500гр) на дальность. Подвижные игры.	1
2/59	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1
3/60	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
4/61	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000 м.	1
5/62	Бег 200м с учетом времени. Техника передача эстафетной палочки.	1
6/63	Эстафетный бег 4x100м. Бег 200м с учетом времени.	1
7/64	ОФК (скорость, сила)	1
8/65	ОФК (скоростно-силовые качества, гибкость).	1
9/66	ОФК (скорость, сила)	1
10/70	ОФК (скоростно-силовые качества, гибкость).	1

2 БЛОК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РИТМИКА (35 часов)

п/№	Тема	Кол-во часов
1. Раздел «Хореографическое искусство» 4 часа		
1-2	История хореографического искусства по жанрам	2
3-4	Правила этикета Полонез	2

2. Раздел Ритмическая гимнастика 5 часов		
5	Ритмические упражнения на координацию, пластику.	1
6-9	Ритмическая гимнастика в танцевальном жанре	4
3. Раздел. Танцевальная азбука 12 часов		
10-12	Разучивание движений современного танца.	3
13-15	Разучивание движений популярного танца.	3
16-21	Разучивание движений бального танца.	6
4. Танцевальный репертуар 14 часов		
22-25	Современный танец Танцевальные композиции хип-хоп, джаз, фанки джаз	4
26-29	Популярный танец. Мамба, Рок-н-ролл. Танго. Вальс.	4
30-34	Бальный танец. Популярный танец. Румба, Самба	5
35	Контрольный урок	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 класс
Девушки
БЛОК 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (68 часов)

№ п/п	Темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика. 10 часов	
1/1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
1/2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
1/3	Развитие скоростных, координационных способностей через подвижные игры и эстафеты.	1
1/4	Бег 100м на результат. Верхний низкий старт.	1
1/5	Длительный бег. Развитие выносливости	1
1/6	ОФП. Развитие силовых способностей через линейные эстафеты.	1
1/7	Длительный бег. Равномерный бег 2000м.	1
1/8	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
1/9	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Подвижные игры.	1
1/10	Прыжок в длину разбега на результат.	1
Баскетбол. 10 часов		
1/11	Инструктаж по т/безопасности на уроках баскетбол. Теория, правила игры баскетбол	1
2/12	Ведение, выбивание, перехват баскетбольного мяча.	1
3/13	ОФП. Развитие координационных способностей с баскетбольными мячами.	1
4/14	Ведение, передача, броски баскетбольного мяча в парах.	1
5/15	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении.	1
6/16	ОФП. Развитие силовых способностей. Игра по правилам.	1
7/17	Ведение мяча при сближении с соперником. Броски в корзину со средней дистанции.	1
8/18	Броски мяча в прыжке, на месте, с дальнего расстояния	1
9/19	ОФП. Развитие скоростных способностей. Игра по правилам.	1
10/20	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния.	1
Волейбол. 12 часов		

1/21	Повторный инструктаж по т/б. Техника передвижений с мячом без мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
2/22	Техника приема и передач мяча в парах. Передача в/м в движении. Подвижные игры	1
3/23	ОФП, развитие координационных способностей упражнения с в/м	1
4/24	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием в/м с подачи. Подвижные игры.	1
5/25	Подача в/м мяча в первую и пятую зону. Подача в/м с прыжка. Подвижные игры.	1
6/26	ОФП развитие скоростных способностей, игра в волейбол по правилам. Подвижные игры.	1
7/27	Подача в/м в первую, шестую, пятую зоны . Сдача контрольного норматива. Подвижные игры.	1
8/28	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1
9/29	Развитие силовых способностей, подвижные игры.	1
10/30	Игра в волейбол 3на 3, развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1
11/31	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке. Подвижные игры.	1
12/32	Игра в волейбол по правилам, подача в 4 и 2 зону.	1
Гимнастика. 10 час		
1/33	Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Акробатические элементы.	1
2/34	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1
3/35	Комплекс ОФП. Контрольный норматив.	1
4/36	Акробатика. Длинный кувырок вперед, перекаты.	
5/37	Акробатика. Стойка на лопатках,	
6/38	Акробатика. Переворот боком.	1
7/39	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений.	1
8/40	Выполнение комбинации из разученных элементов на оценку.	1
9/41	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
10/42	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1
Волейбол. 10 час		
1/43	Повторный инструктаж по т/б. Совершенствование основных технических элементов: подача, прием и передача мяча. УТИ по заданию.	1
2/44	Передача мяча стоя спиной к сетке. УТИ по заданию.	1
3/45	Передача мяча в прыжке в заданную зону. УТИ по заданию.	1
4/46	Индивидуальные тактические действия в защите. Силовая подача. Прием силовой подачи. УТИ по заданию.	1
5/47	Индивидуальные тактические действия в защите. Прием силовой подачи. Одиночное блокирование. УТИ по заданию.	1
6/48	Индивидуальные тактические действия в защите. Прием силовой подачи. Одиночное блокирование на результат.	1
7/49	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. УТИ по заданию.	1
8/50	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. Групповой блок. УТИ по заданию.	1
9/51	Групповые тактические действия в защите. Страховка и подбор мяча. Групповой блок на результат.	1

10/52	Индивидуальные тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар. Обманный удар. УТИ по заданию.	1
Баскетбол. 8час		
1/53	Повторный инструктаж по т/б. Совершенствование основных технических элементов: ведение, передача, бросок мяча. Игра по правилам.	1
2/54	Ведение мяча на скорость. Игра по правилам.	1
3/55	Ловля и передача мяча на скорость. Игра по правилам.	1
4/56	Индивидуальные тактические действия в защите. Перехват мяча при передаче, контратака. Игра по правилам.	1
5/57	Индивидуальные тактические действия в защите. Подбор мяча от щита, контратака. Игра по правилам.	1
6/58	Индивидуальные тактические действия в защите на результат. Игра по правилам.	1
7/59	Групповые тактические действия в защите. Зонная защита 2-2-1 и 3-2. Игра по правилам.	1
8/60	Групповые тактические действия в защите. Зонная защита 2-2-1 и 2-1-2. Игра по правилам.	1
Легкая атлетика 8час		
1/61	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Теория. Развитие скоростных способностей	1
2/62	Метание гранаты (500гр) на дальность. Эстафеты, подвижные игры.	1
3/63	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1
4/64	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
5/65	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000м.	1
6/66	Бег 200м с учетом времени. Техника передача эстафетной палочки.	1
7/67	Эстафетный бег 4x100м. Бег 200м с учетом времени.	1
8/68	ОФК (скорость, сила)	1

БЛОК 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РИТМИКА (34 часа)

п/№	Тема	Кол-во часов
1. Раздел «Хореографическое искусство». 4 часа		
1-2	Значение танцевального искусства в физическом воспитании школьников	2
3-4	Роль танцевального искусства в обществе	2
2. Раздел «Ритмическая гимнастика». 4 часа		
5-8	Ритмическая гимнастика в танцевальном жанре.	4
3. Раздел «Танцевальная азбука». 12 часов		
9-11	Техника исполнения движений танца Танго , Вальс.	3
12-14	Работа в паре – Танго Вальс	3
15-17	Разучивание движений современного танца.	3
18-20	Разучивание движений и фигур русского танца	3
Раздел «Танцевальный репертуар». 14 часов		
21-24	Разучивание композиции « Вальс», «Танго»	4
25-27	Современный танец Танцевальные композиции хип-хоп, джаз.	3

28-30	Флешмоб на лексике современного танца	3
31-33	Композиции Вальса	3
34	Контрольный урок	1

Юноши

БЛОК 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (68 часов)

№ п/п	Темы	Кол-во часов
Легкая атлетика. 10 часов		
1/1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
2/2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3/3	Развитие скоростных, координационных способностей через подвижные игры и эстафеты.	1
4/4	Бег 100м на результат. Верхний низкий старт.	1
5/5	Длительный бег. Развитие выносливости	1
6/6	ОФП. Развитие силовых способностей через линейные эстафеты.	1
7/7	Длительный бег. Равномерный бег 2000м.	1
8/8	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
9/9	Развитие силовых способностей методом круговой тренировки. Подвижные игры.	1
10/10	Прыжок в длину разбега на результат.	1
Баскетбол. 10 часов		
1/11	Инструктаж по т/безопасности на уроках баскетбол. Теория, правила игры баскетбол	1
2/12	Ведение, выбивание, перехват баскетбольного мяча.	1
3/13	ОФП. Развитие координационных способностей с баскетбольными мячами.	1
4/14	Ведение, передача, броски баскетбольного мяча в парах.	1
5/15	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски в корзину в движении.	1
6/16	ОФП. Развитие силовых способностей. Игра по правилам.	1
7/17	Ведение мяча при сближении с соперником. Броски в корзину со средней дистанции.	1
8/18	Броски мяча в прыжке, на месте, с дальнего расстояния	1
9/19	ОФП. Развитие скоростных способностей. Игра по правилам.	
10/20	Броски мяча одной и двумя руками с дальнего расстояния.	1
Волейбол. 12 часов		
1/21	Повторный инструктаж по т/б. Техника передвижений с мячом без мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
2/22	Техника приема и передач мяча в парах. Передача в/м в движении. Подвижные игры	1
3/23	ОФП, развитие координационных способностей упражнения с в/м	1
4/24	Прием и передача мяча в опорном положении. Прием в/м с подачи. Подвижные игры.	1
5/25	Подача в/м мяча в первую и пятую зону. Подача в/м с прыжка. Подвижные игры.	1
6/26	ОФП развитие скоростных способностей, игра в волейбол по правилам. Подвижные игры.	1
7/27	Подача в/м в первую, шестую, пятую зоны. Сдача контрольного норматива. Подвижные игры.	1

8/28	Передачи мяча различные по расстоянию и высоте. Групповые действия в игре в волейбол.	1
9/29	Развитие силовых способностей, подвижные игры.	1
10/30	Игра в волейбол 3на 3, развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1
11/31	Передача в прыжке. Передача мяча стоя спиной к сетке. Подвижные игры.	1
12/32	Игра в волейбол по правилам, подача в 4 и 2 зону.	1

Гимнастика. 10 часов

1/33	Короткий, длинный кувырок вперед. Акробатика	1
2/34	Висы и упоры. Комплекс ОФП. Развитие гибкости.	1
3/35	Развитие координационных способностей, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.	1
4/36	Комплекс акробатических из 8-10 упражнений на гимнастических матах	1
5/37	Комбинация из 8-10 акробатических упражнений на гимнастических матах	1
6/38	Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. Упражнения со скакалкой контрольный норматив.	1
7/39	Кроссфит – как разновидность гимнастики. Статические упражнения.	1
8/40	Кроссфит. Упражнения для укрепления пресса.	1
9/41	ОФП развитие силовых способностей.	1
10/42	Висы и упоры. Комплекс ОФП	1

Волейбол. 10час

1/43	Передача мяча в прыжке в заданную зону. Групповые действия в игре в волейбол	1
2/44	Передача мяча стоя спиной к сетке. Игра в волейбол	1
3/45	Передача и прием в заданную зону. Позиционное нападение со сменой мест.	1
4/46	Передача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
5/47	Подача в заданную зону. Контрольный норматив Прямой нападающий удар. Подвижные игры.	1
6/48	Верхняя передача мяча в парах, в тройках Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний, верхний прием мяча	1
7/49	Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний, верхний прием мяча. Сочетание приемов: прием. передача, нападающий удар.	1
8/50	Передача и прием в заданную зону. Позиционное нападение со сменой мест.	1
9/51	Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний, верхний прием мяча. Подвижные игры.	1
10/52	Сочетание приемов: прием передача, нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Игра по правилам.	1

Баскетбол. 10 часов

1/53	ОФК-ловля, передача мяча на скорость. Игра в баскетбол.	1
2/54	Зонная защита. Развитие скоростных качеств, контратака.	1
3/55	Броски баскетбольного мяча со средней и дальней дистанции.	1
4/56	ОФК- ведение на скорость, бросок в корзину. Выполнение штрафных бросков контрольный норматив.	1
5/57	Бросок мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1

6/58	ОФП развитие силовых способностей, игра в баскетбол по правилам.	1
7/59	Перехват мяча при передачи, контратака. Позиционное нападение. Подвижные игры.	1
8/60	Подвижные игры эстафеты. Игра в стрит-баскет на одно баскетбольное кольцо.	1
9/61	Баскетбол. Индивидуальная игра в обороне.	1
10/62	Баскетбол. Игра по правилам на оценку.	1

Легкая атлетика. 6 часов

1/63	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетике. Теория. Развитие скоростных способностей.	1
2/64	Метание гранаты (900гр) на дальность.	1
3/65	Бег 100м на скорость. Метание гранаты на результат.	1
4/66	Бег 100м с учетом времени. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
5/67	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег с учетом времени 1000м.	1
6/68	Бег 200м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1

БЛОК 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: РИТМИКА (34 часа)

п/№	Тема	Кол-во часов
4. Раздел «Хореографическое искусство». 4 часа		
1-2	Значение танцевального искусства в физическом воспитании школьников	2
3-4	Роль танцевального искусства в обществе	2
5. Раздел «Ритмическая гимнастика». 4 часа		
5-8	Ритмическая гимнастика в танцевальном жанре.	4
6. Раздел «Танцевальная азбука». 12 часов		
9-11	Техника исполнения движений танца Танго , Вальс.	3
12-14	Работа в паре – Танго Вальс	3
15-17	Разучивание движений современного танца.	3
18-20	Разучивание движений и фигур русского танца	3
Раздел «Танцевальный репертуар». 14 часов		
21-24	Разучивание композиции « Вальс», «Танго»	4
25-27	Современный танец Танцевальные композиции хип-хоп, джаз.	3
28-30	Флешмоб на лексике современного танца	3
31-33	Композиции Вальса	3
34	Контрольный урок	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

БЛОК 1. Физическая культура

Личностные результаты:

Темы	10класс	11класс

<p>В области познавательной культуры</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>В области нравственной культуры</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>	<p>Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>
<p>В области трудовой культуры</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду,</p>	<p>Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и</p>

	осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной игровой деятельности.	Осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной игровой деятельности.
В области физической культуры	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности

		(качества) при выполнении тестовых упражнений по
--	--	--------------------------------------------------

Метапредметные результаты:

	10класс	11класс
Регулятивные	<p>Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p>Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</p> <p>Определять критерии правильности выполнения учебной задачи.</p> <p>Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p>Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p> <p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>	<p>Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p>Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</p> <p>Определять критерии правильности выполнения учебной задачи.</p> <p>Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p>Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p> <p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p>
Познавательные	<p>Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.</p> <p>Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.</p> <p>Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</p> <p>Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе проведения занятия.</p> <p>Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.</p>	<p>Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.</p> <p>Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.</p> <p>Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</p> <p>Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе проведения занятия.</p> <p>Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики</p>

		заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
Коммуникативные	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Предметные результаты:

Тема	10 класс		11 класс	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Физическая культура человека и здоровый образ жизни	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту.

	<p>Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности</p>	<p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности</p>	<p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
	<p>Выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>
Отдых и спорт	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в</p>	<p>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в</p>	<p>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</p>

	зависимости от времени года и погодных условий.	туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.	зависимости от времени года и погодных условий.	туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	Проводить на уроке общеразвивающие упражнения на своем классе	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности.	Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности и в процессе трудовой и учебной деятельности.	Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
Организовать приемы и команды	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании	Получить представление о танцевальном образе; о воспитание культуры поведения и общения; способах организации здорового и содержательного досуга; использование ритмики и игрового стрейчинга, что	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании	Получить представление о танцевальном образе; о воспитание культуры поведения и общения; способах организации здорового и содержательного досуга; использование ритмики и игрового стрейчинга, что

	физического развития и физической подготовленности.	бы иметь возможность, добиваться развития чувства ритма, темпа, тематики музыки.	физического развития и физической подготовленности.	бы иметь возможность, добиваться развития чувства ритма, темпа, тематики музыки.
	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	Получить хореографическую подготовку, различать виды ходьбы, рисунки танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве.	Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	Получить хореографическую подготовку, различать виды ходьбы, рисунки танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве.
Развитие основных физических качеств	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	Овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	Овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.
	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	Уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	Уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.
	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и игры в баскетбол в условия учебной и	Свободно владеть техническими приемами в игровой деятельности	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и игры в баскетбол в условия учебной и	Свободно владеть техническими приемами в игровой деятельности

	игровой деятельности.		игровой деятельности.	
	Развивать чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. развивать выразительность и легкость движений, синтез эстетического и физического развития человека.	Уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.	Развивать чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. развивать выразительность и легкость движений, синтез эстетического и физического развития человека.	Уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

БЛОУК 2_ Физическая культура: ритмика

Личностные результаты:

Темы	10класс	11класс
В области трудовой культуры	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций --укрепления и сохранения здоровья; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; --культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно длительно сохранять при разнообразных	Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций. --укрепления и сохранения здоровья; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; --культура движения, умение передвигаться красиво, легко и

	формах движения и пере движений	непринужденно длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений
В области коммуникативной культуры	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;	Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
В области физической культуры	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

	10класс	11класс
Регулятивные	Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

	<ul style="list-style-type: none"> - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 	<ul style="list-style-type: none"> - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
Познавательные	<p>Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; -вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; -объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); 	<p>Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; -вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; -объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
Коммуникативные	<p>Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в</p>	<p>Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные</p>

	самостоятельных занятиях физической культурой. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	знания в самостоятельных занятиях физической культурой. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Предметные результаты:

Тема	10 класс		11 класс	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Значение танцевально-го искусства в физическом воспитании школьников Роль танцевально-го искусства в обществе	характеризовать содержательные основы танцевального искусства, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	характеризовать исторические вехи развития танцевального искусства	характеризовать содержательные основы танцевального искусства, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	характеризовать исторические вехи развития танцевального искусства
	определять базовые понятия и термины танцевального искусства, применять их в процессе совместных занятий с физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и танцем на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	определять базовые понятия и термины танцевального искусства, применять их в процессе совместных занятий с физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и танцем на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Ритмическая гимнастика	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест	проводить занятия физической культурой с использованием	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест	проводить занятия физической культурой с использованием

	занятий, правильного выбора обуви и формы одежды	оздоровительно й ходьбы и бега, упражнения аэробики, обеспечивать их оздоровительную направленность.	занятий, правильного выбора обуви и формы одежды	оздоровительно й ходьбы и бега, упражнения аэробики, обеспечивать их оздоровительную направленность.
	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.
	– развивать потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни; – формировать и сохранять правильную осанку, укреплять мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитывать культуру движения;	– Выполнять гестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. – проводить самостоятельно разминку и выполнять определённые комплексы упражнений для отдельных групп мышц и подвижности суставов	– развивать потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни; – формировать и сохранять правильную осанку, укреплять мышечный корсет средствами классического, народного и бального танцев, воспитывать культуру движения;	– Выполнять гестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. - проводить самостоятельно разминку и выполнять определённые комплексы упражнений для отдельных групп мышц и подвижности суставов;

	– выполнять технику двигательных танцевальных движений и физических упражнений, для развития физических качеств.	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, танцевальными связками определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.	– выполнять технику двигательных танцевальных движений и физических упражнений, для развития физических качеств.	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, танцевальными связками определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	овладеть гармоничным развитием танцевальных и музыкальных способностей, развитием выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений.
	руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.	руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
	использовать занятия физической культурой и танцами, организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.	использовать занятия физической культурой и танцами, организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,	подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,.	подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
	выполнять комплексы упражнений аэробики по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	выполнять комплексы упражнений аэробики по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
Танцевальная азбука	соединять музыку с движениями, работать в ритме музыки, работать в паре, в коллективе, освоить азы ритмики, азбуки классического танца,	анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	соединять музыку с движениями, работать в ритме музыки, работать в паре, в коллективе, освоить азы ритмики, азбуки классического танца,	анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
	развивать чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. развивать выразительность и легкость движений, синтез эстетического и физического развития человека.	получить хореографическую подготовку, различать виды ходьбы, рисунки танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве.	развивать чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. развивать выразительность и легкость движений, синтез эстетического и физического развития человека.	получить хореографическую подготовку, различать виды ходьбы, рисунки танца, упражнения и игры, развивающие гибкость, музыкальность, координацию и ориентацию в пространстве.
	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять танцевальные движения	уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять танцевальные движения	уметь работать в коллективе, уметь передать вложенное в музыку настроение, раскрывать и изображать с помощью танца.

Танцеваль- ный репертуар	выполнять танцевальные элементы, бальных и народных танцев	получать навыки публичных выступлений.	выполнять танцевальные элементы, бальных и народных танцев	получать навыки публичных выступлений.
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Приложение 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

БЛОК 1. Физическая культура

10 класс

№п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
3	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
4	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
5	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
6	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
7	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
8	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
12	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
15	Метание гранаты (ю)- 700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
16	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс

№п/п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
2	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
3	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
4	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
5	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
6	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
7	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
8	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
12	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
13	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
15	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
16	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2 БЛОК. Физическая культура: ритмика

Оценивается работа учащихся по пятибалльной шкале. На оценку влияет правильность показа упражнений или движений танца в сочетании с музыкой, выразительность исполнения. Но надо учитывать, что каждый ученик требует индивидуального подхода к оценке его знаний.

Оценочные материалы:

1. тестирование - правильность и точность ответов.
2. демонстрация танцевальных комбинаций и этюдов
3. выразительно и технично грамотно исполнять различные виды основных и танцевальных движений.

Общими критериями оценки знаний и умений являются: правильность и точность ответов предложенного материала и выразительное и технично грамотное исполнение различных видов основных и танцевальных движений

- проведение открытых уроков;
- организация танцевальных конкурсов;
- проведение итогового занятия в конце учебного года

Оцениваются следующие показатели

- Знание танцевальных движений, связок, композиций на конец четверти, года.
- Более точное овладение навыками управления своим телом;
- Выразительное и эмоциональное, ритмичное исполнение движений;
- Умение слушать музыку, тембровую окраску, слышать начало и окончание музыкальной фразы, отмечать несложные ритмические рисунки;
- Умение слышать сильные и слабые доли в музыке, попадать в такт музыки.
- Умение работать в коллективе.

Критерии оценок:

«5»	хорошее знание основных танцевальных движений. Исполнение выразительно и технично, хорошая защита работы.
«4» -	не полное знание основных танцевальных движений. Неточное исполнение основных танцевальных движений.
«3»	слабое знание основных танцевальных движений. Не выразительное, не точное исполнение основных танцевальных движений
«2»	незнание основных танцевальных движений. Лексика в постановке танцевальных этюдов не соответствует жанру танца.

Приложение 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ПЛАН – КОНСПЕКТ

урока по физической культуре в 10 классе

Класс 10

Вид урока: спортивные игры

Тип урока: повторный

Место проведения: баскетбольная площадка

Время проведения: 40 мин.

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Задачи:

1. Совершенствование техники передачи мяча на месте, в движении.
2. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты.
3. Учебная игра

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические Указания
------------------	-----------	-----------------------------------------

<p>своим корпусом продолжая движение ведения мяча, передача мяча второму игроку.</p> <p>2. Передача мяча двумя руками от груди в парах без ведения вдоль границ площадки, бросок по кольцу, подбор</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение 2 шага, передача мяча под 35° на ускорение, прорыв, бросок по кольцу - передача в прыжке в одно касание - ловля в прыжке- 2 шага бросок по кольцу - первый игрок выполняет передачу мяча из-под кольца, второй отдает третьему пас, третий игрок выполняет бросок по кольцу <p>3. Учебная игра</p>	10 мин	<p>При броске выше траектории, подбор осуществлять ближе к щиту в прыжке</p> <p>Завершая движение толкнуться вверх, несколько назад, второй шаг выполнять в безопорном положении</p> <p>Передачу выполнить по высокой траектории</p> <p>Мяч ловить в прыжке</p> <p>Соблюдать правила игры</p> <p>Соблюдать Т. Б.</p>
<p>III, Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, подведение итогов урока 2. Выставление оценок учащимся 3. Домашнее задание 	3 мин	<p>«Становись! Равняйся! Смирно!»</p>

Методическая разработка урока по волейболу в 11 классах

Тема урока: Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу, передача мяча двумя руками сверху. Прямой нападающий удар.

Основные задачи:

1. Ознакомить с техникой выполнения прямого нападающего удара.
2. Совершенствовать навык в технике выполнения приема двумя руками снизу и передачи двумя руками сверху.
3. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств, применительно к прямому нападающему удару.
4. Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства товарищества, трудолюбия.
5. Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прямого нападающего удара.

Личностные результаты:

1. Развитие готовности и способности самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
2. Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию.
3. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности.
4. Формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей).

Метапредметные результаты:

Познавательные:

1. Умение ставить и формулировать проблемы, высказывать предположения.
2. Умение делать выводы и обобщения.
3. Умение самостоятельно перерабатывать полученную на уроке информацию.
4. Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Коммуникативные:

1. Умение слушать и слышать учителя и друг друга.
2. Умение устанавливать рабочие отношения.
3. Умение эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.

Регулятивные:

1. Умение видеть указанную ошибку и исправлять ее.
2. Умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
3. Контролировать свою деятельность по результату.

Предметные результаты:

1. Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами.
2. Уметь выполнять прием и передачи волейбольного мяча.
3. Играть в спортивную игру «Волейбол».

Использование современных образовательных ресурсов в уроке: презентация на тему: «Прямой нападающий удар».

Место проведения урока: спортивный зал 12Х24.

Необходимое оборудование и инвентарь:

волейбольная сетка – 1 шт.,

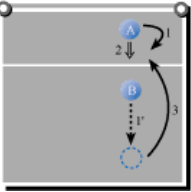
мячи волейбольные – 6 шт.,

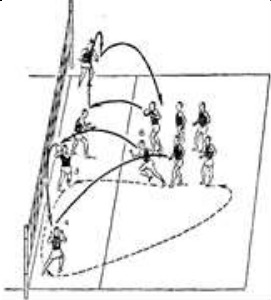
мячи теннисные – 4 шт.

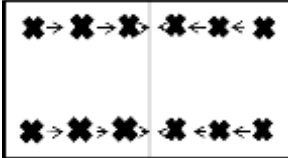
Части урока	Частные задачи к конкретным видам упражнения	Содержание учебного материала	Д	Организационно-методические указания
Подготовительная	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	1. Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями, отметить отсутствующих учащихся.	30''	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.	2. Сообщение задач урока учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении прямого нападающего удара.	30''	Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил техники безопасности, доступность понимания их формулировки контингенту учащихся.
	Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма	3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход налево с размыканием на	15'' – 20'' 2'-3'	Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя. Акцентировать

	<p>учащихся в работу. Содействовать активации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p> <p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и плечевого пояса, подвижности в суставах.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища, рук и плечевого пояса, подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевом суставе.</p> <p>Способствовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в лучезапястных суставах</p> <p>Содействовать увеличению</p>	<p>дистанции в два шага.</p> <p>4. Бег в умеренном темпе.</p> <p>5. Ходьба в заданном темпе с постепенным снижением скорости и уточнением дистанции в три шага.</p> <p>6.Общеразвивающие упражнения <u>Упр. 6.1.</u> – руки вниз 1-4 – ходьба перекатом с пятки на носок с круговыми движениями руками вперед. 5-8 – то же, но круговые движения руками назад. <u>Упр. 6.2.</u> – правая рука вверх 1-2 – два рывковых движения прямыми руками назад на каждый шаг; 3-4 – то же, но левая рука вверх. <u>Упр. 6.3.</u> – руки вверх, пальцы сцеплены ладонями наружу. На каждый шаг отведение прямых рук назад – прогиб в грудном отделе позвоночника. <u>Упр. 6.4.</u> – руки в стороны; 1-4 – круговые движения</p>	<p>1-2 круг а</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>внимание учащихся на сохранение принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге, необходимость сохранения правильной осанки при выполнении строевых упражнений, передвижений в ходьбе и беге, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях. Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага, сохранение умеренного темпа.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. При необходимости задавать темп ходьбы счетом учителя.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции при передвижении, на выполнение упражнений с максимальной амплитудой движений в сочетании с ритмом шагов. Ориентировать учащихся на минимальном продвижении вперед. Обратить внимание на плавное отведение рук назад, минимальный прогиб в грудном отделе позвоночника.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>эластичности мышечной ткани туловища.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и ног.</p> <p>Восстановить усвоенные ранее навыки в передвижении.</p> <p>Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Организовать учащихся для проведения основной части урока.</p>	<p>предплечьями в правую сторону; 5-8 – то же в левую сторону.</p> <p><u>Упр. 6.5.</u> – руки согнуть вперед, кисти в «замок»; 1-4 – круговые движения кистями в правую сторону; 5-8 – то же в другую сторону.</p> <p><u>Упр. 6.6.</u> – руки на пояс. 1 – шаг правой, наклон вправо. 2 – и.п. 3- 4 – то же другой ногой и в другую сторону. <u>Упр. 6.7.</u> – руки вниз. На каждый шаг пружинистый наклон к полу с касание пальцами рук стопы.</p> <p><u>Упр. 6.8.</u> – руки перед грудью. На каждый шаг выпад с одноименным поворотом туловища.</p> <p>7. Ходьба, по сигналу учителя остановиться, поворот налево, шаг правой приставить левую, прыжок вверх толчком двух ног, взмах двумя руками.</p> <p>8. По сигналу учителя шаг, приставить вторую ногу, замах руками, прыжок вверх толчком двух ног.</p> <p>9. Перестроение из колонны по одному в колонну по два одновременным</p>	<p>12-14 р.</p> <p>12-14 р.</p> <p>1'-2'</p> <p>1'-2'</p> <p>15''-20''</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на сохранение положения рук параллельно полу и на выполнение упражнения с максимальной амплитудой движения.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на выполнения упражнения с максимальной амплитудой движения под счет учителя.</p> <p>Акцентировать внимание на согласованности наклона и шага, на небольшом продвижении вперед, на соблюдении дистанции.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на выполнение плавного пружинящего движения во время наклона. Ноги во время наклона не сгибать в коленных суставах.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на согласованность поворота туловища и выпада (шаг правой, поворот туловища вправо), на минимальное продвижение вперед.</p> <p>Акцентировать внимание на соблюдении дистанции и на согласованности взмаха руками и отталкивания.</p> <p>Отталкивание необходимо выполнять двумя ногами.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		поворотом налево. Перестроение в две шеренги поворотом одной колонны направо, другой налево. Разомкнуться по ширине зала.		Перестроения и передвижения выполнять по команде учителя. Шеренги располагаются лицом друг к другу, образуя пары. Интервал между учащимися 1-1,5 м. Назначить 1-ые номера и вторые.
Основная	Совершенствовать навык в технике передачи мяча двумя руками сверху в парах, приеме двумя руками снизу. Закрепить навык в выполнении перемещений игрока. Содействовать развитию внимания. Способствовать развитию скоростно-силовых и координационных качеств. Совершенствовать навык в технике передачи мяча двумя руками сверху и двумя	10. Передачи мяча двумя руками сверху. <u>Упр. 10.1.</u> Передачи мяча двумя руками сверху в парах <u>Упр. 10.2.</u> то же после отскока от пола. 11. Передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу. <u>Упр. 11.1</u> передачи двумя руками сверху, прием двумя руками снизу в парах. <u>Упр. 11.2.</u> Передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в колоннах.	1'-2' 1'-2' 12 раз. 4'	Передачи должны быть высокими 1,5 – 2 метра. Обратить внимание на передвижения под мяч для выполнения передачи двумя руками сверху, самоконтроль положения рук для выполнения передачи.  Мяч у первых номеров (А). Вторые номера (В) стоят на расстоянии 4-5 шагов от боковой линии. По сигналу учителя первый номер выполняет передачу двумя руками сверху за спину партнеру, после делает 4-5 шагов вперед, партнер, передвигаясь спиной вперед, выполняет прием двумя руками снизу над собой. После приема мяча партнеры меняются ролями.

	<p>руками снизу в колоннах.</p> <p>Организовать учащихся для просмотра слайдов. Ознакомить с техникой выполнения прямого нападающего удара. Содействовать усвоению учащимися знаний о фазах прямого нападающего удара.</p> <p>Ознакомить с техникой перемещения при прямом нападающем ударе. Способствовать развитию координационных и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Ознакомить с техникой прямого нападающего удара.</p>	<p>12. Прямой нападающий удар. Просмотр учащимися слайдов</p> <p><u>Упр. 12.1.</u> Прыжок с одного шага. <u>Упр. 12.2.</u> То же с двух шагов.</p> <p><u>Упр. 12.3.</u> Имитация прямого нападающего удара с места.</p> <p><u>Упр. 12.4.</u> Прямой нападающий удар с места по мячу, в высокоподнятой руке.</p> <p>Перестроение поворотом учащихся в сторону сетки,</p>	<p>1'-2'</p> <p>по 4 раза по 4 раза</p> <p>1'-2'</p> <p>по 4 раза.</p> <p>15''- 20''</p> <p>2'-3'</p> <p>2'-3'</p>	 <p>Ученики располагаются в зоне 6, 4, 3. Передача мяча выполняется из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игрок выполнив передачу переходит в ту колонну, куда выполнял передачу.</p> <p>Перестроить в две шеренги по номерам. Обратить внимание учащихся на фазы выполнения прямого нападающего удара и основные нюансы: локоть не отводить, мяч перед игроком, бить центром ладони, в конце удара «закрыть» кисть.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на согласованности действий рук и ног, темп выполнения упражнения, мягкое приземление. Обратить внимание на отталкивание двумя ногами. Выполнять упражнение по сигналу учителя. Обратить внимание учащихся на правильный замах, движение кисти в завершающей стадии удара. Локоть не отводить в сторону, кисть не делает дополнительного захлеста при замахе.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Организовать учащихся для освоения прямого нападающего удара через сетку.</p> <p>Ознакомить с техникой выполнения прямого нападающего удара через сетку.</p>	<p>смыкание к направляющему.</p> <p><u>Упр. 12.5.</u> Бросок теннисного мяча в прыжке с одного шага через сетку.</p> <p><u>Упр. 12.6.</u> То же с двух шагов.</p> <p><u>Упр.12.7.</u>Прямой нападающий удар через сетку по мячу наброшенному партнером.</p>		<p>Рука с мячом вверх-вперед. Обратить внимание на удар по мячу ладонью, завершение удара «закрытием» кисти. Мяч необходимо видеть перед ударом.</p>  <p>Обратить внимание на согласованность действий рук и ног при выполнении прыжка, хлесткое движение кистью. Бросок выполнять прямой рукой. Мяч набрасывают учащиеся из колонны стоящей справа от сетки, на сетку. Учащиеся из колонн слева выполняют прямой нападающий удар с шага. По одному разу каждый, затем набрасывают мяч учащиеся из колонны слева.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. Способствовать снижению ЧСС и ЧД до оптимального, концентрации внимания.</p>	<p>13. Построение</p> <p>14.Дыхательные упражнения на расслабление: 1 – 2 – подняться на носочки, дугами наружу руки вверх – вдох; 3 – 4 – опуститься на всю стопу, дугами наружу руки вниз, расслабить – выдох.</p> <p>15.Подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности;</p>	<p>30’’ – 1’</p> <p>4 раза</p> <p>1’-2’</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Интервал вытянутая в сторону рука.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на расслабление мышц во время выдоха.</p> <p>Подведение итогов урока краткое и понятное. Выставление оценок.</p>

		<ul style="list-style-type: none">- обобщение высказываний учащихся;- оценка степени решения задач;- выделение учащихся, наиболее успешно справившихся с заданием		
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Лицей ИГУ г. Иркутска (МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска)**

Утверждена приказом директора
МАОУ
Лицея ИГУ г. Иркутска № 01-06-60/1
От 30.04.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 класса

Срок реализации программы 2 года

Составитель программы: Чичкалюк В.А., кандидат медицинских наук,
учитель ОБЖ МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска

г. Иркутск, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска, реализующий ФГОС на уровне среднего общего образования.

Рабочая программа включает содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как приложение 1 к программе включены оценочные материалы, приложение 2 – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	10 класс	11класс	Всего
Количество учебных недель	35	34	69
Количество часов в неделю	1 ч/нед	1 ч/нед	
Количество часов в год	35	34	69

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Место предмета в учебном плане –
обязательная часть Учебники:

1. Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н. и др. 10 класс. – М.: Дрофа, 2012
2. Вангородский, С.Н. Кузнецов, М.И. Латчук В.Н., Марков В.В. 11 класс. – М. Дрофа, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

10 класс (34 часа)

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (17 часов)

Раздел I. Основы комплексной безопасности (15 часов)

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

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

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

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

1.4. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном

месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

1.5. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

1.6. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; организация незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

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

2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

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

2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

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

3.2. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война

3.3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

3.4. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

3.5. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций (2 часа)

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

4.1. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Положения Конституции Российской Федерации, 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», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

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

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 часов)

Раздел III. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний (6 часов)

Тема 5. Здоровый образ жизни и его составляющие

5.1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. 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.

5.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. 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.

5.3. Значение двигательной активности и физической культуры 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.

5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и упот-ребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

Тема 6. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

6.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

6.2. 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.

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства (11 часов)

Раздел IV. Основы обороны государства (11 часов)

Тема 7. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

7.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

7.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

7.3. 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.

7.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

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

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

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

Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества

8.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

8.2. Память поколений — дни воинской славы России. Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

8.3. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

8.4. Итоговый урок по разделу «Основы обороны государства»

11 класс

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (10 часов)

Раздел I. Основы комплексной безопасности (4 часа)

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

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

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

1.3. Обеспечение личной безопасности на водоемах. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды.

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

Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций (6 часов)

Тема 2. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

2.1. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

2.2. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

2.3. Контртеррористическая операция. Контртеррористическая операция, ее предназначение и условия проведения, состав группировки сил и средств, включаемых в контр-террористическую операцию. Правовой режим контртеррористической операции. Окончание контртеррористической операции.

2.4. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Правила поведения в случае захвата вас в заложники. — Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. — Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами.

2.5. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Обеспечение безопасности при перестрелке. — О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

2.6. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(14 часов)

Раздел III. Основы здорового образа жизни (5 часов)

Тема 3. Нравственность и здоровье

3.1. Правила личной гигиены и здоровье. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

3.2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее 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.

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

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

3.5. Семья в современном обществе Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказания первой помощи (9 часов)

Тема 4. Первая помощь при неотложных состояниях

4.1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании первой помощи. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте.

4.2. Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

4.3. Основные правила оказания первой помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой помощи.

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

4.5. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего. Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

4.6. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила в оказании первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

4.7. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая помощь. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

4.8. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Травмы тазовой области, причины их возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма позвоночника, спины, основные виды травм позвоночника, спины, их возможные последствия. Правила оказания первой помощи.

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

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства (10 часов)

Раздел V. Основы обороны государства

Тема 5. Военская обязанность

5.1. Основные понятия о воинской обязанности. Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

5.2. Организация воинского учета. Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету.

5.3. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Время первоначальной постановки граждан на воинский учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

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

5.5. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом

Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

5.6. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям. Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности.

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

5.8. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе.

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

5.10. Увольнение с военной службы. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Тема	Кол-во часов
1. Основы комплексной безопасности		15
1/1	Автономное пребывание человека в природной среде	1
1/2	Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде	1
1/3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1
1/4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1
1/5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1
1/6	Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности	1
1/7	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
1/8	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера	1
1/9	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
1/10	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера	1
1/11	Военные угрозы национальной безопасности России	1
1/12	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1
1/13	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России	1
1/14	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1
1/15	Наркотизм и национальная безопасность России	1
2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций		2
2/16	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности	1

2/17	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи	1
3. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний		6
3/18	Здоровый образ жизни	1
3/ 19	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1
3/ 20	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1
3 21	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1
3/ 22	Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности	1
3/ 23	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
4. Основы обороны государства		11
4/24	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	1
4/25	Современные средства поражения, их поражающие факторы	1
4/26	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1
4/27	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени	1
4/ 28	Средства индивидуальной защиты	1
4/ 29	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1
4/ 30	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1
4/ 31	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	1
4/32	Память поколений — дни воинской славы России	1
4/33	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1
4/34	Итоговый урок по разделу «Основы обороны государства»	1
35	Обобщение и систематизация по курсу 10 класса	1

11 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
1. Основы комплексной безопасности		4
1/1	Пожарная безопасность, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	1
1/2	Правила личной безопасности при пожаре	1
1/3	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	1
1/4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1
2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций		6
2/5	Наиболее опасные террористические акты.	1
2/6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом	1
2/7	Контртеррористическая операция и условия ее проведения	1
2/8	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1
2/9	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1
2/10	Государственная политика противодействия наркотизму	1
3. Основы здорового образа жизни		5
3/11	Правила личной гигиены	1
3/12	Нравственность и здоровье	1
3\13	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	1
3/14	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции	1

3/15	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1
4. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи		9
4/16	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1
4/17	Первая медицинская помощь при ранениях	1
4/18	Основные правила оказания первой медицинской помощи	1
4/ 19	Правила остановки артериального кровотечения	1
4/ 20	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1
4 21	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1
4/ 22	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	1
4/ 23	Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника	1
4/24	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1
5. Основы обороны государства		10
5/25	Основные понятия о воинской обязанности	1
5/26	Организация воинского учета	1
5/27	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	1
5/ 28	Обязанности граждан по воинскому учету	1
5/ 29	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1
5/ 30	Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям	1
5/ 31	Подготовка граждан по военно-учетным специальностям	1
5/32	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
5/33	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	1
5/34	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

Темы	10 класс	11 класс
В области познавательной культуры	Формирование целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности: национальной обороне, государственной и общественной безопасности. Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.	Формирование целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности: национальной обороне, государственной и общественной безопасности. Формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

<p>В области нравственной культуры</p>	<p>Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности. Формирование потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни, выработке устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.</p>	<p>Формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской деятельности. Формирование потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни, выработке устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.</p>
<p>В области трудовой культуры</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Формирование убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработке умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях. Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.</p>	<p>Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Формирование убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработке умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях. Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.</p>
<p>В области коммуникативной культуры</p>	<p>Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях по основам безопасности жизнедеятельности; владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися, излагать их содержание; владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время уроков.</p>	<p>Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях по основам безопасности жизнедеятельности; владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися, излагать их содержание; владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время уроков.</p>

Метапредметные результаты:

	10класс	11класс
Регулятивные	<p>Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p>Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</p> <p>Определять критерии правильности выполнения учебной задачи.</p> <p>Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p>Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p>	<p>Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.</p> <p>Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</p> <p>Определять критерии правильности выполнения учебной задачи.</p> <p>Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.</p> <p>Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий.</p>
Познавательные	<p>Поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;</p>
Коммуникативные	<p>Владеть умением подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;</p>	<p>Владеть умением подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;</p>

Предметные результаты:

Тема	10 класс		11класс	
		Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться	Выпускник научится

<p>Основы комплексной безопасности</p>	<p>-Классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания; --Анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p>	<p>-Систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации; --Прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</p>	<p>-Классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания; --Анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;</p>	<p>-Систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации; --Прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;</p>
<p>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</p>	<p>Характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;</p>	<p>Формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; --Различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.</p>	<p>Характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;</p>	<p>Формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; --Различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.</p>

<p>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</p>	<p>-Негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности; -Характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России; -Воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;</p>	<p>-Формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия; -Формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность; -Использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.</p>	<p>-Негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности; -Характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России; -Воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;</p>	<p>-Формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия; -Формировать убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность; -Использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.</p>
<p>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</p>	<p>Характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;</p>	<p>Использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.</p>	<p>Характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;</p>	<p>Использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.</p>
<p>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</p>	<p>Характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность</p>	<p>Готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.</p>	<p>Характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность</p>	<p>Готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся</p>

	действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;		действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;	повреждениях травмах.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Приложение 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 класс

Итоговая контрольная работа по ОБЖ 10 класс.

1. Закончите предложение. « Районы, где особенно часто происходят землетрясения, называются:

- А) сейсмоактивными;
- Б) аномальными;
- В) экстремальными.

2. Как называется чувствительный прибор, который улавливает и регистрирует подземные толчки?

- А) хронограф;
- Б) барометр;
- В) сейсмограф.

3. Что может служить причиной «наведённого» землетрясения?

- А) непродуманная инженерно-строительная деятельность;
- Б) удар космического тела;
- В) сдвиг участков морского дна.

4. Как называется землетрясение, вызванное движением литосферных плит?

- А) тектоническое;
- Б) геофизическое;
- В) вулканическое.

5. Мощность землетрясения (магнитуду) измеряют по шкале:

- А) Меркали;
- Б) Рихтера;
- В) Бофорта.

6. При работе в завалах, после землетрясения, спасателями применяется метод который называется «минута тишины». В чём смысл этого метода?

- А) чтобы улеглась пыль от работающей техники;
- Б) чтобы дать отдых работающим людям;
- В) чтобы можно было услышать голоса людей ещё находящихся в завалах.

7. Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин:

- А) лесные пожары, изменение климата и погодных условий, гибель людей и животных;
- Б) извержение вулканов, усиление сейсмической активности, повышение уровня воды в реках и водоемах;
- В) перекрытие русел рек, изменение ландшафта, гибель людей и животных, разрушение зданий и сооружений, сокрытие их толщами пород.

8. Сколько баллов имеет шкала Рихтера?

- А) 7
- Б) 9
- В) 12

9. Конусообразная впадина на вершине горы, где извергается вулкан, называется:

- А) жерло;
- Б) гейзер;
- В) кратер.

10. Назовите самый надёжный способ защиты от опасных факторов извержения вулкана.

- А) эвакуация;
- Б) нахождение в заглубленных помещениях;
- В) залезть на крышу здания.

11. Дополните предложение. «Смещение масс горных пород вниз по склону под собственным весом, называется».

- А) обвалом;
- Б) оползнем;
- В) лавиной.

12. Дополните предложение. «Быстрое, внезапно возникающее движение снега вниз по склону, называется» А) лавина; Б) обвал; В) оползень.

13. С какой целью некоторые лавиноопасные участки обстреливаются из пушек?

- А) чтобы лавина сошла вниз по склону;
- Б) чтобы разрушить лавиноопасный склон;
- В) чтобы растопить снег.

14. Какова основная причина образования оползней?

- А) песок, накопившийся в трещинах горных пород;
- Б) глина, отложившаяся на склонах гор;
- В) вода, просочившаяся по трещинам в глубь горных пород.

15. Дополните предложение, «Отрыв и катастрофическое падение больших масс горных пород их опрокидывание и дробление, называется» А) камнепад; Б) оползень;
в) обвал.

16. В какое время года больше вероятность возникновения оползней и обвалов?

А)
зимой;
Б)
весной;
В)
летом.
.

17. Сильный маломасштабный атмосферный вихрь диаметром до 1000 м, в котором воздух вращается со скоростью до 100 м/с, называется:

А)
ураган;
Б)
мерч;
.

В
)
б
у
р
я
;
Г
)
ц
и
к
л
о
н
.

18. Лучшая защита от смерча:

- А) мосты, большие деревья;
- Б) будки на автобусных остановках;
- В) подвальные помещения, подземные сооружения.

19. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:

- А) открыть окна и двери нижних этажей;
- Б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- В) перенести на нижние этажи ценные вещи.

20. Одним из признаков приближения цунами является:

- А) поведение животных, которые торопливо уходят на склоны гор и возвышенности;
- Б) неожиданный ураган с выпадением обильных осадков;
- В) резкое понижение или повышение температуры воздуха, сопровождающееся обильным таянием ледников в горных районах или сходом лавин.

21. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории - это:

- А) стихийный пожар;
- Б) природный пожар;
- В) лесной пожар.

22. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года - это:

- А) режим;
- Б) жизнедеятельность человека;
- В) динамика работоспособности.

23. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:

- А) три сустава;
- Б) два сустава (выше и ниже перелома);
- В) два или три сустава, в зависимости от наличия шин.

24. Причиной переутомления может быть:

- А) продолжительный сон;

- Б) продолжительный активный отдых;
- В) неправильная организация труда.

25. Соотнесите виды природных пожаров, обозначенные буквами, со скоростью их распространения, обозначенную цифрами.

Виды пожаров	Скорость распространения
А. верховой	1. 0,5м/мин
Б. низовой	2. 1,5м/мин
В. подземный	3. 50м/мин

26. Соотнесите виды опасных природных явлений, обозначенные буквами, с характером их проявления, обозначенным цифрами.

Опасные природные явления	Характер проявления
А. извержение вулканов	1. геологические
Б. циклоны (тайфуны)	2. геофизические
В. оползни	3. гидрологические

27. Заполните пропуски

- 1-это прибор,который улавливает и регистрирует подземные толчки, отмечает их силу, направление, продолжительность.
2. Величину и силу землетрясения характеризует..... землетрясения.
3.- это смещение горных пород по склону. 4.Наводнения относят к опасным..... явлениям.

11 класс

Аварии с выбросом сильнодействующих ядовитых веществ

1. Объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей,

животных и растений опасными химическими веществами, это:

- а) пожароопасный объект;
- б) гидродинамически опасный объект;
- в) химически опасный объект.

2. Авария на химически опасном объекте, сопровождающаяся разливом или выбросом опасных химических веществ, способных привести к гибели или химическому заражению людей, продовольствия, пищевого сырья и кормов, сельскохозяйственных животных и растений, или химическому заражению окружающей природной среды, это:

- а) опасная авария;
- б) химическая авария;
- в)

аварийная
ситуация.

3. Какую степень безопасности из 4-х типов имеет объект, если в зоне возможного заражения проживает? Назовите правильные ответы:

- а) 50
тыс.
человек
- ; б) 25
тыс.
человек
- ; в) 80
тыс.
человек
- ; г) 35
тыс.
человек

4. В Российской Федерации в зонах возможного химического заражения проживает:

- а) около 60 млн. человек;
- б) 60млн. человек;
- в) более 60млн. человек.

5. Химическое вещество, применяемое в народнохозяйственных целях, которое при выливе или выбросе может привести к заражению воздуха с поражающими концентрациями, это:

- а) химически
опасное вещество; б)
ядовитое вещество;
- в) сильнодействующее ядовитое
вещество (СДЯВ); г) опасное вещество.

6. Среди перечисленных поражающих факторов выберите те, которые характерны для химических аварий с выбросом СДЯВ:

- а) интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей;
- б) поражение людей опасными веществами через
кожные покровы; в) лучистый поток энергии;
- г) проникновение опасных веществ через органы дыхания в организм человека;
- д) выделение из облака зараженного воздуха раскаленных частиц, вызывающих ожоги.

7. СДЯВ наносят поражения:

- а) комбинированные (химическое поражение, пожары
и взрывы); б) химические; в) радиационные.

8. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:

- а) заражение окружающей среды опасными ядовитыми веществами;
- б) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действий ударной волны; в) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории;
- г) массовые поражения людей, животных и растений.

9. Территория или акватория, в пределах которой распространены или куда принесены опасные химические вещества в концентрациях и количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, животных и растений в течение определенного времени, это:

- а) очаг химического заражения;
- б) область химического заражения; в) территория заражения
- г) зона химического заражения.

10. Выходить из зоны химического заражения следует с учетом направления ветра:

- а) по направлению ветра;
- б) перпендикулярно направлению ветра; в) навстречу потоку ветра.

11. Основными способами защиты населения от СДЯВ являются:

- а) профилактические прививки от СДЯВ;
- б) использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- в) использование защитных сооружений (убежищ);
- г) временное укрытие населения в жилых и производственных зданиях;
- д) эвакуация населения из зон возможного заражения.

Найдите допущенную ошибку.

12. Герметизация помещений производится для снижения поражающего действия СДЯВ на людей. Изложите в порядке логической последовательности, ниже перечисленные мероприятия по герметизации помещений:

- а) уплотнить дверные проемы влажной тканью; б) заклеить вентиляционные отверстия; в) закрыть входные двери и окна;
- г) заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы.

13. Отравление каким сильнодействующим веществом произошло, если имеются следующие признаки: ощущение удушья, кашель, раздражение кожи, слезотечение, резь в глазах, насморк, боли в желудке? Назовите правильный ответ:

- а) хлор;
- б) аммиак;
- в) фосфорорганические соединения.

14. Хлор - это:

- а) зеленовато-желтый газ с резким запахом;

- б) бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);
- в) парообразное вещество с запахом горького миндаля, металлическим привкусом во рту.

15. Аммиак - это:

- а) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха;
- б) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- в) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающих запах гнилых плодов.

16. Сернистый ангидрид - это:

- а) парообразное вещество с запахом горького миндаля и металлическим привкусом во рту;
- б) в зависимости от состава газ от бесцветного до красно-бурого цвета;
- в) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха.

17. Дихлорэтан - это:

- а) бесцветная или слегка зеленоватая маслянистая жидкость с запахом эфира или хлороформа;
- б) бесцветная жидкость со слабым кислым запахом;
- в) бесцветная прозрачная легкоподвижная жидкость с характерным запахом винного спирта и жгучим неприятным вкусом.

18. Синильная кислота - это:

- а) вязкая бесцветная маслянистая жидкость со слабым ароматическим запахом;
- б) бесцветная жидкость с запахом горького миндаля;
- в) слегка зеленоватая бесцветная жидкость с запахом эфира или хлороформа.

19. При аварии с утечкой аммиака в качестве индивидуального средства защиты вы решили применить ватно-марлевую повязку. Каким раствором следует ее смочить? Назовите правильный ответ:

- а) 2%-м раствором нашатырного спирта;
- б) 2%-м раствором уксусной или лимонной кислоты;
- в) 2%-м раствором соды.

20. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы живете на 1-м этаже девятиэтажного дома и можете оказаться в зоне заражения. Ваши действия:

- а) укроетесь в подвале здания;
- б) подниметесь на верхний этаж;
- в) останетесь в своей квартире.

21. После сообщения об аварии на химическом предприятии вы выполнили рекомендации по эвакуации из зоны заражения, пришли на сборный эвакуационный пункт, откуда вас эвакуировали в безопасное место (район). Что вам необходимо

сделать, прибыв к месту размещения? Выберите из предложенных вариантов ваши действия и определите их очередность:

- а) немедленно зарегистрироваться;
- б) вытереть ботинки и пройти в здание; в) снять верхнюю одежду; г) умыться; д) принять душ с мылом;
- е) пройти на пункт питания (приема пищи); ж) прополоскать рот;
- з) исключить какие-либо физические нагрузки, лечь отдыхать; и) помочь эвакуируемым разместиться на сборном эвакуункте; к) тщательно промыть глаза;
- л) после регистрации надеть одежду и возвратиться домой.

22. Что необходимо сделать в случае оповещения об аварии на химическом предприятии с выбросом СДЯВ? Определите последовательность ваших действий:

- а) взять необходимые вещи, документы и продукты питания; б) закрыть окна и форточки;
- в) надеть средства защиты органов дыхания и кожи;
- г) включить телевизор, радио выслушать сообщения и рекомендации; д) отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи; е) укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

23. Как вы будете действовать после оповещения об аварии на химическом предприятии при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища, а также возможности выхода из зоны аварии. Ваши действия и их очередность:

- а) отойти от окон и дверей;
- б) включить радиоприемник, телевизор, прослушать информацию; в) перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату; г) входные двери закрыть плотной тканью; д) плотно закрыть окна и двери; е) подавать сигналы о помощи; ж) провести герметизацию жилища.

Приложение 2.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Первая помощь при переломах

При переломах главная задача - обездвижить поврежденную конечность или участок. Любое движение поломанной кости может привести к болевому шоку, потере сознания и повреждению окружающих тканей.

Причем, если пострадавший после падения или удара жалуется на сильную боль, усиливающуюся при любом движении и прикосновении, не нужно гадать, есть там перелом, или вывих, или сильный ушиб

- в любом случае нужно обездвижить конечность и вызвать скорую.

Для транспортировки пострадавшему нужно обязательно сделать шину, чтобы предотвратить движения сломанных костей - но лучше всего оставить это дело медикам. Во-первых, они сначала введут обезболивающее. Во-вторых, они смогут наложить шину более безболезненно и грамотно.

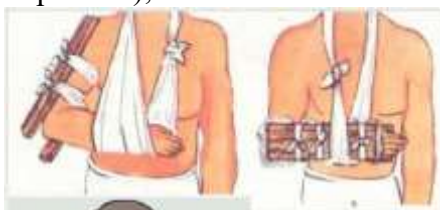
Но если у пострадавшего открытый перелом (кровоточащее повреждение с обломком кости) - необходимо продезинфицировать рану (йодом, зеленкой, спиртом) и сделать давящую повязку и/или жгут, не дожидаясь медиков. Т.к. от потери крови могут быть более серьезные неприятности чем от перелома.

Ни в коем случае не рекомендуется самостоятельно пытаться исправить положение поврежденной кости или сопоставлять сломанную кость. Тем более не следует вправлять в глубину раны торчащие кости. Пусть этим занимаются профессионалы.

Чтобы облегчить состояние пострадавшего, можно приложить к больному месту холод, чтобы уменьшить отек, а также дать ему анальгин, темпальгин, амидопирин или другое болеутоляющее. Можно дать больному попить воды или теплого чая, накрыть его (если холодно).

Если же нет возможности вызвать скорую, то придется самостоятельно делать шину и транспортировать человека. Шину можно сделать из любого подручного материала (палка, прутья, доски, лыжи, картон, пучки соломы и т. д.). При наложении шины нужно соблюдать следующие правила:

- шина всегда накладывается не менее чем на два сустава (выше и ниже места перелома);



- шина не накладывается на обнаженную часть тела (под нее обязательно подкладывают вату, марлю, одежду и т. д.);

- накладываемая шина не должна болтаться; прикреплять ее надо прочно и надежно;

При переломе руки

Руку проще всего обездвижить подвесив ее бинтами или треугольной косынкой на перевязь, которая завязывается на шее. При переломе костей предплечья применяются две шины, которые накладывают с обеих — ладонной и тыльной



При переломе плеча, ключицы, лопатки

При переломах плечевого пояса под мышку надо положить небольшой валик, а руку подвесить бинтом или косынкой и примотать к туловищу. Пострадавшего транспортируют в положении сидя.

При переломе пальца



При переломах пальца, его нужно плотно прибинтовать к соседнему здоровому пальцу. Для ноги:

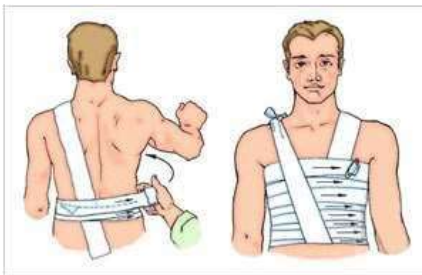


При переломе ноги



Привяжите травмированную ногу к здоровой ноге в области выше и ниже перелома. Либо, если транспортировать пострадавшего в положении лежа не получится - наложите шину накрывающую минимум два сустава ноги. Основная шина накладывается на задней поверхности ноги, чтобы предотвратить сгибания суставов. При переломе бедра - шина накладывается до пояса и прибинтовывается к поясу.

При переломе ребра



полотенцем, шарфом или другим большим куском ткани.

Т.к. главная задача при переломе - обездвижить сломанные кости, а ребра обычно двигаются при дыхании, то необходимо наложить на грудную клетку давящую повязку. Таким образом, человек будет дышать с помощью мышц живота и ему будет не так больно дышать. При отсутствии достаточного количества бинтов грудную клетку плотно обертывают простыней,



Не нужно разговаривать с пострадавшим - ему больно говорить. Не позволяйте человеку ложиться, т.к. острые отломки ребер могут повредить внутренние органы. Транспортировать при переломе ребер нужно тоже в положении сидя.

При переломе костей таза

Переломы костей таза часто сопровождаются повреждением внутренних органов, кровотечениями и шоком. Необходимо придать пострадавшего такое положение, при котором возникает минимум болевых ощущений. Обычно, это лежа на спине с валиком под ноги. При этом бедра несколько разводятся в стороны. Валик можно сделать из подушки, одежды или любого подвернувшегося материала.

Транспортировка больного производится на твердом щите после проведения различных противошоковых мероприятий (снятие болей, остановка кровотечения)

Характеристики особо опасных АХОВ

Представитель	Характеристика	Степень опасности	Характер воздействия
NH ₃ (аммиак)	Бесцветный газ с удушливым резким запахом нашатыря. Его в основном применяют для производства жидких удобрений и нитрата, а также соды. Кроме этого данное вещество могут ещё использовать при окрашивании тканей и серебрении зеркал	класс опасности - 4	Раздражает преимущественно дыхательные пути, а также слизистые оболочки и кожные покровы.
Cl ₂ (хлор)	Ядовитый газ желтовато-зелёного цвета резковатым запахом. При испарении он всегда образует туман белого цвета с водяными парами. Это аварийно химически опасное вещество применяют для обработки воды и широко используют в текстильной промышленности	класс опасности - 2	Сильно раздражает дыхательные пути человека и даже может вызвать отёк лёгких.
HCN (цианистый водород, или синильная кислота)	Бесцветная, очень летучая, легкоподвижная ядовитая жидкость, имеющая характерный запах горького миндаля. Её часто используют при производстве пластмассы, органического стекла и искусственного волокна.	класс опасности - 2	Это вещество блокирует внутриклеточные ферменты, которые содержат железо, и таким образом вызывает удушье всех тканей человека.
SO ₂ (сернистый ангидрид)	Бесцветный газ, обладающий резким запахом и сладковатым привкусом. Данное аварийно химически опасное вещество, вступая в контакт с водой, может образовывать сернистую кислоту. Его часто используют в качестве отбеливателя либо в пищевой промышленности как консервант.	класс опасности - 3	Поражает дыхательные пути и может вызывать помутнение роговицы глаза.
H ₂ S (сероводород)	Бесцветный газ со сладковатым вкусом, обеспечивающий характерный неприятный тяжёлый запах тухлых яиц (тухлого мяса). Плохо растворим в воде, хорошо — в этаноле. В больших концентрациях ядовит. Огнеопасен. Используется в химической промышленности для синтеза некоторых соединений, получения элементарной серы, серной кислоты, сульфидов. Сероводород также используют в лечебных целях, например в сероводородных ваннах.	класс опасности - 3	Поражает в основном лёгкие, и отравление им может привести к их отёку.
CO (окись углерода)	Газ, не имеющий цвета и запаха. При возгорании имеет вид синего пламени. Высокотоксичен.	класс опасности - 4	Угарный газ очень опасен, так как не имеет запаха и вызывает отравление и даже смерть. Признаки отравления: головная боль и головокружение ; отмечается шум в

			ушах, одышка, учащённое сердцебиение, мерцание перед глазами, покраснение лица, общая слабость, тошнота, иногда рвота; в тяжёлых случаях судороги, потеря сознания, кома.
C ₄ H ₄ O ₂ (диоксин)	Представляет собой соединение, содержащее два бензольных кольца, в которых по два атома водорода замещено на хлор. Этот сильнейший яд вырабатывается на предприятиях, где производят топливо, а также на целлюлозно-бумажных фабриках и электролизных комбинатах.	класс опасности - 3	Отравление им приводит в основном к летальному исходу
C ₆ H ₆ (бензол)	Бесцветная жидкость с острым запахом. Она образуется в результате коксования угля. Её используют чаще всего для синтеза пестицидов, а также при производстве многих фармацевтических препаратов и в качестве растворителя различных жиров и лаков.	класс опасности - 2	Отравление данным веществом может привести к потере сознания и судорогам.

Классификация по способу проникновения и степени опасности

Все вышеперечисленные химические вещества разделяют ещё на группы в зависимости от того, каким образом попадают в организм те или иные АХОВ. Классификация их в данном случае имеет такой вид:

- Проникающие через дыхательные пути.
- Яды, поступающие в организм человека через ЖКТ, то есть через рот.
- Вещества, оказывающие отравляющее воздействие через кожные покровы.
- Кроме этого имеется классификация АХОВ по классу опасности, которая выглядит таким образом:
 - Чрезвычайно вредные сильнодействующие яды, приводящие в основном к летальным исходам при отравлении ими. К таким можно отнести синильную кислоту, химические соединения ртути, свинца, цинка и кадмия, а также нитриты, фосген, оксиды этилена и хлористый водород.
 - Высоко опасные – это различные кислоты органического происхождения, аммиак, соединения, содержащие серу, фенолы, крезолы, а также всевозможные кислотные альдегиды.
 - Все другие химические соединения принято относить к умеренно вредным и малоопасным АХОВ. Расшифровка их в этом случае также звучит как «аварийно химически опасные вещества», но отравление ими не может привести к таким плачевным последствиям в отличие от двух предыдущих классов.

Выполнение нормативов по оказанию первой помощи

Задание I. Вскрытие пакета перевязочного индивидуального.

Условия выполнения норматива. Учащийся держит пакет в левой руке и по команде преподавателя вскрывает его, вынимает булавку и прикалывает к своей одежде, не застегивая ее, чехол пакета кладет на стол наружной стороной, разворачивает подушечки, не нарушая стерильности поверхностей, соприкасающихся с раной (не прошитых цветными нитками). Выполнение норматива завершено, когда учащийся развернул пакет и в левой руке держит конец, а в правой - скатку бинта. Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл.

Нарушение стерильности; не развернуты полностью подушечки; неправильное положение конца и скатки бинта в руках.

Задание 2. Наложение первичной повязки: на голову «чепцом», на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы.

Условия выполнения нормативов. Перевязочный материал (бинты нестерильные, завернутые в бумагу, считаются условно стерильные) лежит на столе рядом со статистом, которому накладывается повязка. Допускается наложение повязки поверх одежды. Статист располагается в удобном для наложения повязки положении. По заданию и команде преподавателя учащиеся накладывают указанную каждому повязку. Выполнение норматива завершается закреплением конца бинта.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Неправильное положение бинта в руках; нарушение стерильности; наложение повязки не на ту область (сторону); не закрепление повязки.

Задание 3. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки) на бедро и плечо. Условия выполнения нормативов. Статист, которому накладывают жгут (закрутку), лежит в удобном положении. Учащийся держит развернутый жгут в руках. Материал для наложения закрутки лежит на столе рядом. Жгут (закрутка) накладывается на одежду. На столе рядом лежит блокнот и карандаш. По заданию и команде преподавателя учащийся накладывает жгут (закрутку) на указанную область. Указывает время их наложения (часы, минуты) и записку подкладывает под последний ход жгута (закрутки), контролирует отсутствие пульса на периферическом сосуде. Этим заканчивается выполнение норматива.

Возможные ошибки:

- наложение жгута (закрутки) не на ту область (сторону);
- чрезмерное перетягивание конечности или наличие пульса на периферическом сосуде;
- не записано время наложения жгута (закрутки); наложение жгута (закрутки) на голое тело.

Задание 4. Иммобилизация плеча, предплечья, бедра, голени подручными средствами при переломах. Условия выполнения нормативов. Статист при иммобилизации верхней конечности сидит, при иммобилизации нижней конечности лежит. Подручные средства иммобилизации: полоски фанеры, рейки и др. длиной 30-50 см, 70-150 см, а также бинты косынки и вата - в нужном количестве лежат на столе.

Подбирают и подгоняют подручные средства иммобилизации сами учащиеся в соответствии с заданием.

Время на их подготовку не учитывается. Иммобилизация при переломах проводится без наложения повязки и поверх одежды.

Возможные ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Плохо подогнаны подручные средства иммобилизации; неправильное положение, приданное конечности; имеется подвижность в двух близлежащих к перелому суставах (при переломах бедра неподвижными должны быть тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); при иммобилизации плеча и предплечья рука не подвешена на косынке.