

Приложение к ООП СОО (ФГОС СОО)  
МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной  
образовательной программой среднего общего образования

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
	<i>Образовательная область ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	
<i>1</i>	<i>Рабочая программа по предмету Физическая культура</i>	<i>2-21</i>
<i>2</i>	<i>Рабочая программа по предмету Основы безопасности жизнедеятельности</i>	<i>22-39</i>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВО-ЛЕНИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждена приказом директора школы  
МБОУ «Ново - Ленинская СОШ»  
№ 61/20 от 31 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для 10 класса  
срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Хунданов Анатолий Павлович, учитель  
физической культуры и ОБЖ,  
Хамгушкеев Николай Матвеевич,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория;  
Иванов Валерий Петрович, учитель  
физической культуры,  
Шакирова Земфира Григорьевна  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория.

Ново - Ленино  
2020год

## 1. Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы среднее общее, 10-11 классы

общего образования по учебному предмету «физическая культура» является

усвоение содержания учебного предмета «физическая культура» и достижение

обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднее общее, 10-11 классы общего

образования и основной образовательной программой среднее общее, 10-11 классы общего образования

образовательной организации.

Программа рассчитана на 204 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 2020-2021год обучения / 10 класс 102 часа;

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт на уровне среднего общего образования (ФГОС СОО):

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

-приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;

-постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"» ;

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).

-учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» , утверждённого приказом от 31.08.2020 № 62/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО, СОО».

**Главными задачами реализации учебного предмета являются:**

- 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.

**Задачи 10 класса обучения:** - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

**Технологии, используемые в обучении:** здоровьесбережения, игровые, соревновательные, личностно - ориентированный, ИКТ- технологии, технология уровневой дифференциации, групповые.

Цель: формирование ЗОЖ, научить полученные знания в повседневной жизни. (перечислить, написать, каких целей помогают достичь обучающимся)

#### **Методы контроля:**

Фронтальный опрос, фиксирование результата, оценка действий, учёт результата, фиксирование пульса, корректировка техники и тактики.

Цель – оценка результатов учения, уровня усвоения материала, сформированность умений и навыков

#### **Формы контроля:**

- 1.Предварительный контроль - в начале учебного года .
- 2.Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.
- 3.Этапный контроль - для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра.
- 4.Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Цель: привитие навыков и умений самоконтроля которые позволят обучающимся:

- лучше познавать самих себя;
- научиться следить за собственным здоровьем;
- своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;



– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил.

Формы промежуточной аттестации: итоговый контроль

**Пособие для обучающегося:** Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: «Планета», 2013г.

Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф. Задорожний, Н.Н. Задорожня. – Ростов-на-Дону: РГПУ, 1999г.

**Пособие для педагога:**

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение». правочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.

- Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.

**Учебник:** Учебник по физической культуре для 10 – 11 классов. Автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г.

- Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград: Учитель, 2012г.
- Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.

**Электронные образовательные ресурсы:**

Цель использования ИКТ: учащихся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению метапредметных связей.

-Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

-Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

-Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

- Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Цель использования ИКТ: учащихся к заинтересованности, активизации познавательной деятельности, углублению метапредметных связей.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

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

**Личностные результаты:**

личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых

познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- 

### **Метапредметные результаты:**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,



поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приёмов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;



- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приёмы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **3.Содержание учебного предмета**

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

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках , так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы

регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

#### Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### Закрепление навыков закаливания .

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. . Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

#### Закрепление приёмов саморегуляции.

Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее

### **4. Тематическое планирование 10 класс (юноши)**

№ п/п	темы	К.ч.
Легкая атлетика 18 часов		
1	Низкий старт.	1
2	Бег 30 метров	1
3	Прыжки в длину с места - учет	1
4	Подтягивание -учет	1
5	Низкий старт, стартовый разгон	1
6/	Низкий старт, бег по дистанции	1
7	Низкий старт, финиширование	1

8	Бег на 100 метров на результат	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
11	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
12	Прыжки в длину учет	1
13	Метание гранаты с разбега	1
14	Метание гранаты 5-7 шагов	1
15	Метание гранаты учет	1
16	Кроссовая подготовка	1
17	Кроссовая подготовка	1
18	Кросс 2000м - учет	1
Волейбол 7 часов		
19	Теория, правила игры.	1
20	Прием мяча снизу	1
21	Нападающий удар из зон 2,4	1
22	Учебная игра с заданием	1
23	Нападающий удар из зоны 3	1
24	Учебная игра с заданием	1
25	Прием мяча сверху	1
Гимнастика 10 часов		



26	ТБ на уроках гимнастики.	1
27	ОРУ Повороты в движении.	1
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
29	Перестроение из колонны по 1 в 4	1
30	ОРУ с гантелями	1
31	Подъем переворотом	1
32	Длинный кувырок через препятствия	1
33	Кувырок назад из стойки на руках	1
34	Стойка на руках.	1
35	Комбинация из разученных элементов.	1
Баскетбол 12 часов		
36	ТБ во время занятий баскетболом. Теория	1
37	Передвижение и остановка мяча	1
38	Передача мяча различными способами	1
39	Бросок мяча одной рукой в движении	1
40	Учебная игра с заданием	1
41	Передача мяча в тройках	1
42	Тактические действия в защите	1
43	Учебная игра с заданием Тактические действия в нападении	1
44	Тактические действия в нападении	1
45	Учебная игра с заданием	1
46	Быстрый прорыв и бросок	1
47	Быстрый прорыв и передача	1
Лыжная подготовка 12 часов		
48	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
49	Попеременный двушажный ход	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Прохождение дистанции 3 км Техника лыжных ходов и переходов	1
52	Техника лыжных ходов и переходов	1
53	Спуски и подъемы, торможение.	1
54	Попеременный четырехшажный ход	1
55	Одновременный двушажный ход	1
56	Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Первая помощь при обморожении.	1
58	Переход с одного хода на другой	1
59	Техника изученных ходов	1
Волейбол 17 часов		
60	ТБ на уроках по волейболу. Теория	1
61	Верхняя передача мяча в парах	1
62	Позиционное нападение	1

63	Нападающий удар	1
64	Прямой нападающий удар	1
65	Учебная игра с заданием	1
66	Учебная игра по основным правилам	1
67	Комбинации из передвижений и остановок	1
68	Прямой нападающий удар	1
6	Верхняя передача мяча в парах	1
70	Учебная игра с заданием	1
71	Нападением через 3ю зону	1
72	Верхняя передача в прыжке	1
73	Учебная игра с заданием	1
74	Групповое блокирование	1
75	Нападение через 4ю зону Учебная игра с заданием.	1
76	Учебная игра с заданием.	1
Баскетбол 5 часов		
77	Тактические действия в защите	1
7	Тактические действия в нападении	1
79	Учебная игра с заданием	1
80	Быстрый прорыв	1
81	Передача в прыжке	1
Футбол 5 часов		
82	Удары головой в прыжке и с разбега	1
83	Остановка мяча грудью	1
84	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	1
85	Двусторонняя игра в футбол	1
86	Игра в футбол по основным правилам	1
Легкая атлетика 14 часов		
87	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1
88	Прыжки в длину с 13-15 шагов	1
89	Прыжки в длину учет	1
90	Метание гранаты с разбегу	1
91	Метание гранаты 5-7 шагов	1
92	Метание гранаты учет	1
93	Кроссовая подготовка	1
94	Кроссовая подготовка	1
95	Бег на 100 метров	1
96	Бег 100 метров на результат	1
97	Бег на 1000 метров на результат	1
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув	1
99	. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10	Бег 3000 метров (м)без учёта времени	1
Тест		
101	Подтягивание в висе на перекладине	1
10	Тест – наклон туловища вперёд . Итоги учебного года.	1

## 10класс (девушки)

№ п/п	Раздел и тема урока	Количество часов
1	Правила ТБ на уроках	1
2	Низкий старт	1
3	30 м со старта	1
4	Прыжки в длину с места	1
5	Бег 60 м	1
6	Метание мяча на дальность	1
7	Круговая тренировка	1
8	Челночный бег	1
9	Учёт- 100м.	1
10	Метание гранаты на дальность	1
11	Бег 1000 м	1
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
13	Бег в гору	1
14	Бег в равномерном темпе	1
15	Бег 2000 м	1
16	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока	1
17	Передвижение и ост-ка игрока	1
18	Передачи мяча на месте.	1
19	Бросок от плеча	1
20	Зонная защита	1
21	Остановка игрока	1
22	Передачи с сопротивлением	1
23	Ведение с сопротивлением.	1
24	Бросок в кольцо	1
25	Ведение, бросок	1
26	Ведение, передача, бросок	1
27	Учебная игра	1
28	Учебная игра	1
29	Правила ТБ в спортзале	1
30	Верхняя передача.	1
31	Приём мяча снизу.	1
32	Нападающий удар.	1
33	Нападение через зону	1
34	Верхняя передача.	1
35	Приём мяча снизу.	1
36	Приём мяча от сетки	1
37	Верхняя передача.	1
38	Приём мяча двумя руками снизу	1
39	Прямой нападающий удар.	1
40	Верхняя передача в прыжке.	1
41	Игра по основным правилам	1
42	Правила ТБ на гимнастике	1
43	Длинный кувырок	1
44	Стойка на лопатках	1
45	Кувырок назад	1
46	Вис углом	1
47	Сед углом	1
48	Стойка на руках	1
49	Опорный прыжок	1



50	Комбинация из изученных элементов.	1
51	Т/Б на занятиях лыжами. Лыжные хода	1
52	Передвижение лыжными ходами	1
53	Попеременный двушажный ход.	1
54	Прохождение дистанции до 2 км.	1
55	Одновременный бесшажный ход.	1
56	Одновременный двушажный ход.	1
57	Повороты в движении.	1
58	Повороты при спусках	1
59	Повороты при спусках	1
60	Торможения при спусках	1
61	Верхняя передача в парах	1
62	Приём снизу	1
63	Верхняя передача в шаге	1
64	Верхняя передача в прыжке	1
65	Приём мяча снизу	1
66	Прямой нападающий удар	1
67	Одиночное блокирование	1
68	Групповое блокирование	1
69	Учебная игра	1
70	Штрафной бросок	1
71	Ведение с сопротивлением	1
72	Накрытие броска	1
73	Выбивание мяча	1
74	Вырывание мяча	1
75	Нападение через заслон	1
76	Учебная игра	1
77	Учебная игра	1
78	Игра по основным правилам	1
79	Передвижения полевого игрока	1
80	Остановки мяча.	1
81	Учебная игра	1
82	Ведение мяча	1
83	Удары по мячу.	1
84	Обманные движения	1
85	Отбор мяча.	1
86	Удары по воротам	1
87	Игра по основным правилам	1
88	Двухсторонняя игра	1
89	Бег на 100 м.	1
90	Подбор разбега в прыжке	1
91	Подбор отталкивания	1
92	Отработка приземления	1
93	Метание в цель	1
94	Низкий старт	1
95	Финиширование	1
96	Челночный бег.	1
97	Эстафетный бег	1
98	Метание на дальность	1
99	Метание гранаты	1
100	Метание ядра	1
101	Бег на 2000 м.	1
102	Круговая эстафета	1

**Контрольно- измерительные материалы**

**Годовая контрольная работа 10 класс**

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:
  - а. Олимпии;
  - б. Париже;
  - в. Люцерне;
  - г. Лондоне.
2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
  - а. переоценивают свои возможности,
  - б. следует указаниям преподавателя,
  - в. владеют навыками выполнения движений,
  - г. не умеют владеть своими эмоциями.
3. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
  - а. две попытки на каждой высоте,
  - б. три попытки на каждой высоте,
  - в. одна попытка на каждой высоте,
  - г. четыре попытки на каждой высоте.
4. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
  - а. кроль на спине,
  - б. кроль на груди,
  - в. баттерфляй (дельфин),
  - г. брасс.
5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
  - а. 5,
  - б. 10,
  - в. 6,
  - г. 7.
6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
  - а. охладить ушибленное место,
  - б. приложить тепло на ушибленное место,
  - в. наложить шину,
  - г. обработать ушибленное место йодом.
7. Осанкой называется:
  - а. силуэт человека,
  - б. привычная поза человека в вертикальном положении,
  - в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
  - г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.
8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
  - а. техникой бега,
  - б. скоростью бега,
  - в. местом проведения занятий,
  - г. работой рук.
9. Результатом физической подготовки является:
  - а. физическое развитие;
  - б. физическое совершенство;

- в. физическая подготовленность;
  - г. способность правильно выполнять двигательные действия.
10. Гиподинамия – это следствие:
- а. понижения двигательной активности человека;
  - б. повышения двигательной активности человека;
  - в. нехватки витаминов в организме;
  - г. чрезмерного питания.
11. Туфли для бега называются:
- а. кеды;
  - б. пуанты;
  - в. чешки;
  - г. шиповки.
12. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...
- а. С низкого старта
  - б. С высокого старта
  - в. С полунизкого старта
  - г. Из положения «упор лёжа»
13. Какая игра относится к национальным играм жителей Коми?
- а. Лапта;
  - б. «Шапка канатоходца»;
  - в. «Хищник в море»;
  - г. «Метание тынзея»
14. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:
- а. способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это...
  - б. способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это...
  - в. способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это...
  - г. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это...
  - д. способность человека совершать точные и сложные движения это...

#### Вариант № 2

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...
- а. кулачному бою,
  - б. прыжкам в длину,
  - в. бегу,
  - г. стрельбе из лука,
  - д. верховой езде,
  - е. метанию копья,
  - ж. борьбе,
  - з. метанию диска.
2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?
- а. Греция, 1924
  - б. Швейцария, 1928г.
  - в. Франция, 1924г.
  - г. Франция, 1928г.
3. Центральная нервная система образована:
- а. нервами, отходящими от головного и спинного мозга
  - б. головным и спинным мозгом
  - в. головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него



- г. промежуточным средним, продолговатым мозгом
4. Кто изобрел игру баскетбол?
- а. Хольгер Нильсен
  - б. Конрад Кох
  - в. Джеймс Нейсмит
  - г. Ульм Морган
5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?
- а. в 1894г.
  - б. в 1895г
  - в. в 1899г.
  - г. в 1908г.
6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?
- а. 10 мин
  - б. 25 мин
  - в. 15 мин
  - г. 20мин
7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?
- а. Лондон, 1908г.
  - б. Париж, 1924г.
  - в. Стокгольм, 1912г.
  - г. Лос-Анджелес, 1932г.
8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?
- а. в 1960г.
  - б. в 1956г.
  - в. в 1964г.
  - г. в 1968г.
9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?
- а. упражнение с гантелями
  - б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - в. подтягивание в висе
  - г. мост из положения лежа на спине
10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?
- а. разбег, переход через планку, приземление
  - б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
  - в. отталкивание, переход через планку, приземление
  - г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?
- а. Любовь Козырева
  - б. Николай Зимятов
  - в. Раиса Сметанина
  - г. Вячеслав Веденин
12. Какой вид плавания является самым давним?
- а. кроль на груди
  - б. кроль на спине
  - в. Баттерфляй
  - г. Брасс
13. Какова цель утренней гимнастики?
- а. закаливание организма
  - б. снижение переизбытка энергии
  - в. ускорение полного пробуждения организма

г. приятное времяпровождение

14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?

а. торможение плугом

б. торможение полуоборотом

в. торможение зубчиком конька

г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

### Контрольно-диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1	Скоростные.	Бег 30м,60м,100м,1000м (юноши),500м (девушки) Прыжки на скакалке за 1 мин.
2	Координационные.	Челночный бег 3х10м.
3	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.
4	Выносливость.	Бег 3000м. (юноши), 2000м (девушки).
5	Гибкость.	Наклон вперед из положения сидя.
6	Силовые.	Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре. Метание гранаты на дальность.

### Оценка уровня физической подготовленности 10 класс (юноши)

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 100м.	14,4	14,8	15,5
2.Бег 1000м.	3,35	4,00	4,20
3.Бег 3000м.	12,40	13,30	14,30
4.Челночный бег 3х10м.	8,4	8,7	9,2
5.Прыжок в длину с места.	220	210	190
6.Прыжок в длину с разбега.	380	340	320
7.Прыжок в высоту с разбега	145	140	130
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	130	120	100
9.Наклон вперед из положения сидя.	14	12	7
10.Подтягивание.	12	10	7
11.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	42
12.Метание гранаты.	38	32	28

### Оценка уровня физической подготовленности 10 класс (девушки)

Контрольное упражнение (тест)	Уровень физической подготовленности		
	высокий	средний	низкий
1.Бег 30м.	5,0	5,5-6,0	6,3
2.Бег 60м.	9,4	10,0	10,8
3.Бег 500м.	2,10	2,20	2,30
4.Челночный бег 3x10м.	8,6	8,9	9,5
5.Прыжок в длину с места.	185	170	160
6.Прыжок в длину с разбега.	360	340	310
7.Прыжок в высоту с разбега.	130	120	110
8.Прыжки через скакалку за 1мин.	135	125	110
9.Наклон вперед из положения сидя.	16	13	10
10.Поднимание туловища из положения лежа.	27	26-17	16
11. Метание гранаты.	16	12	10
12. Метание набивного мяча.	530	490	390













Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора школы  
МБОУ «Ново-Ленинская СОШ»  
№ 61/20 от 31 августа 2020г.



**Рабочая программа учебного предмета**

**ОБЖ**  
для 10 класса  
срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Хунданов Анатолий Павлович,  
учитель ОБЖ.

**Ново-Ленино**  
**2020 г**

## Пояснительная записка

### 1. Нормативная база

Рабочая программа составлена на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», реализующей Федеральный государственный образовательный стандарт на уровне среднего общего образования (ФГОС СОО).

Рабочая программа по учебному предмету «Основам безопасности жизнедеятельности» на 2020/21 учебный год для обучающихся 10 классов МБОУ «Ново-Ленинская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановления главного санитарного врача от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"»
- Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);
- учебного плана МБОУ «Ново-Ленинская СОШ», утверждённого приказом от 31.08.2020 № 62/12 «О внесении изменений в основную образовательную программу НОО, ООО, СОО».

Уровень подготовки учащихся – базовый.

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

1. Для педагога:

Учебник: -А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности.10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов - М.: Просвещение, 2019 г.

Методическое пособие. А.Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы.

-Примерная программа среднего(полного)общего образования по основам безопасности жизнедеятельности.

В программу включены планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, оценочные материалы.

	10 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю	1
Количество часов в год	34



В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества, государства.

В Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г. отмечено: «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски для развития личности, общества, государства, Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности».

Подготовка подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения.

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

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

#### ***Раздел.1 Основы комплексной безопасности.***

**Ученик научится:**

- Распознавать и анализировать особенности жизнедеятельности человека при автономном пребывании его в различных природных условиях.
- Применять в реальных природных условиях различные способы ориентирования на местности.
- Систематизировать знания в области безопасности дорожного движения.
- Формировать личное убеждение в необходимости осознанно соблюдать правила дорожного движения в повседневной жизни.
- Анализировать информацию о возникновении пожаров в жилом секторе и в общественных зданиях, о причинах их возникновения и последствиях.
- Формировать модель своего поведения при возникновении пожара в квартире.
- Выполнять правила безопасного поведения при возникновении пожара в школе в соответствии с планом пожарной безопасности.
- Обобщать знания по безопасному поведению на водоёмах в различное время года.
- Соблюдать принятые меры безопасного поведения на воде в различное время года.
- Анализировать различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при пользовании бытовыми приборами в повседневной жизни.
- Внимательно изучать инструкцию, в которой определены правила эксплуатации конкретного бытового прибора и соблюдать их при пользовании прибором.
- Анализировать информацию о состоянии криминогенной ситуации в местах проживания и вырабатывать правила личной безопасности в повседневной жизни.
- Самостоятельно добывать информацию о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, имевших место в регионе проживания, о причинах их возникновения и их последствиях.
- Формировать систему личного безопасного поведения в условиях различных чрезвычайных ситуаций, если чрезвычайная ситуация застала вас дома, на улице, в школе.
- Раскрывать содержание понятий о военной угрозе национальной безопасности России и о национальной обороне.
- Различать характер современных войн и Вооружённых конфликтов.

**Ученик получит возможность научиться**

- Самостоятельно разрабатывать и осуществлять однодневный выход на природу для отработки элементов ориентирования по местности.

— Анализировать и обобщать причины дорожно-транспортных происшествий в районе проживания, подготовить сообщение о влиянии человеческого фактора на безопасность дорожного движения.

— Обобщать и обрабатывать статистику имевших место чрезвычайных ситуаций природного характера в регионе проживания за несколько последних лет, разработать прогноз, учитывающий вероятность возникновения чрезвычайной ситуации природного характера в вашем регионе в текущем году.

— Разрабатывать рекомендации по профилактике и минимизации последствий чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее часто случающихся в регионе.

## ***Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.***

### **Ученик научится:**

— Самостоятельно прорабатывать нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности и формировать основные права и обязанности граждан по обеспечению национальной безопасности России в современном мире.

— Анализировать и уяснять основные направления организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

— Обосновывать основное предназначение и решаемые задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

— Объяснять предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС.

### **Ученик получает возможность научиться:**

— Самостоятельно подбирать материал и готовить занятие по теме: «Организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций».

— Оформлять схему, отображающую структуру РСЧС, её функциональные и территориальные подсистемы.

## **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

### **Ученик научится**

— Уяснять сущность терроризма и экстремизма как социального противоправного явления, представляющего серьёзную угрозу национальной безопасности России.

— Выявлять и анализировать причины вовлечения молодёжи в террористическую и экстремистскую деятельность.

— Уяснять основное содержание и значение положений нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму.

— Формировать гражданскую нравственную позицию по негативному отношению к любым видам террористической и экстремистской деятельности.

— Обосновывать и объяснять ключевую роль государства в противодействии терроризму и экстремизму и осуществлении защиты населения Российской Федерации от последствий террористической и экстремистской деятельности.

— Формировать личные убеждения, качества и привычки, которые способствуют противодействию идеологии терроризма и экстремизма.

— Формировать понимание о контртеррористической операции как основной форме пресечения террористического акта.

— Обосновывать необходимость введения правового режима во время проведения контртеррористической операции и излагать его содержание.



- Характеризовать предназначение Национального антитеррористического комитета (НАК), его структуру и задачи по противодействию терроризму и экстремизму.
- Уяснять и грамотно излагать порядок применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом, в том числе за пределами территории РФ.
- Формировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий.

**Ученик получит возможность научиться:**

- Обосновывать и подтверждать примерами из официальных источников информации следующие утверждения:
  - терроризм во всех его формах проявления представляет собой одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России;
  - любые акты терроризма являются не имеющими оправдания преступлениями, независимо от их мотивации;
  - любая террористическая деятельность неизбежно будет раскрыта, а её участники понесут заслуженное наказание;
  - любая террористическая деятельность беспцельна, т. к. ни при каких условиях не обеспечит достижение поставленных целей и не способствует созданию благополучной жизни её участников.

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

*Раздел 4 Основы здорового образа жизни.*

**Ученик научится:**

- Формировать убеждения в необходимости соблюдать нормы здорового образа жизни как надёжной гарантии в подготовке к профессиональной деятельности, в том числе и к военной службе.
- Определять основные инфекционные заболевания по их признакам и проявлениям, анализировать причины их возникновения, соблюдать меры профилактики.
- Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни и своевременно вносить в неё необходимые коррективы с учётом реальных жизненных обстоятельств.
- Выбатывать привычку в ежедневном соблюдении правил личной гигиены.
- Анализировать основные факторы риска, пагубно влияющие на здоровье, соблюдать меры по их профилактике.
- Формировать негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим наиболее пагубное влияние на здоровье.
- Анализировать причины заражения инфекциями, передаваемыми половым путём (ИППП) и их возможные последствия.
- Формировать личный стиль поведения, снижающий риск раннего и случайного вступления в половую связь и способствующий профилактике заражения ИППП.
- Формировать убеждение в ключевой роли благополучной семьи в обеспечения здоровья личности и общества, а также демографической безопасности государства.
- Уяснить и разбираться в основах семейно-брачных отношений, принятых в Российской Федерации в настоящее время.

**Ученик получит возможность научиться:**

- Анализировать и оценивать состояния личного здоровья в повседневной жизни, определять в какой мере оно обеспечивает эффективность жизнедеятельности и вносить определённые коррективы в образ жизни для сохранения и укрепления личного здоровья.



- Формировать умения в системе самоконтроля за своим здоровьем, умения планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом биологических режимов и индивидуальных возможностей.
- Самостоятельно анализировать информационные источники в области здорового образа жизни, подбирать и реализовывать рекомендации по обеспечению духовного, физического и социального благополучия.

## **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

### **Ученик научится:**

- Формировать умения в оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и неотложных состояниях.
- Последовательно выполнять приёмы при оказании первой помощи в различных неотложных состояниях.
- Формировать умения в выполнении приёмов иммобилизации поврежденных частей тела и транспортировки пострадавшего.
- Усваивать основные рекомендации по профилактике травм опорно-двигательного аппарата и способы оказания само- и взаимопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Формировать умение в выполнении приёмов по остановке артериального кровотечения.
- Усваивать порядок проведения сердечно-легочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких).

### **Ученик получит возможность научиться**

- Самостоятельно расширять познания об острой сердечной недостаточности, используя соответствующую медицинскую литературу (справочники, медицинскую энциклопедию).
- Прогнозировать по характерным признакам возникновение инсульта и оказывать первую помощь пострадавшему до прибытия скорой помощи.

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.**

### **Раздел 6. Основы обороны государства.**

#### **Ученик научится:**

- Уяснять сущность гражданской обороны как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Систематизировать основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время.
- Осваивать систему оповещения населения чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
- Классифицировать виды инженерных защитных сооружений по их назначению.
- Формировать умения в использовании защитных сооружений гражданской обороны в условиях чрезвычайных ситуаций.
- Использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Осознанно выполнять план гражданской обороны образовательного учреждения, выполняя свои обязанности, предусмотренные в нём.

— Характеризовать современные Вооруженные Силы Российской Федерации как основу военной организации государства, пути их реорганизации и повышения боевых возможностей.

— Формировать чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов — защитников Отечества.

— Формировать духовные и физические качества, необходимые для успешного выполнения воинского долга по вооруженной защите Отечества.

— Воспитывать убеждения в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и войсковом товариществе, являются основой высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.

— Формировать понимание о значении символов воинской чести Вооружённых Сил РФ и их роли в военно-патриотическом воспитании военнослужащих, выработке у них чувства достоинства, преданности своей Родине и готовности самоотверженно с оружием в руках защищать суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации.

— Формировать и объяснять общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и о её предназначении.

— Классифицировать составляющие воинской обязанности и раскрывать их содержание.

— Уяснять свои права и обязанности в области воинского учёта и обязательной подготовки к военной службе.

#### **Ученик получит возможность научиться**

— Самостоятельно прорабатывать материал в различных источниках информации, в том числе в Интернете о реорганизации войск гражданской обороны в Спасательные воинские формирования постоянной готовности.

— Формировать свое мнение об этом мероприятии, обосновывать его и подкреплять примерами из опыта по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций.

— Расширять кругозор в области развития военной организации государства в современных условиях.

— Использовать положения Военной доктрины Российской Федерации для уяснения основных задач Вооружённых Сил и других войск в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и военное время.

— Готовить сообщение на данную тему.

#### **Раздел 7 Основы военной службы.**

Раздел обязателен для изучения с юношами, а с девушками по их выбору.

#### **Ученик научится**

— Уяснять и обосновывать положение о том, что военная служба — это особый вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащего высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооруженной защите Отечества.

— Усваивать существующий порядок размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, их быт и мероприятия, проводимые в войсках по сохранению и укреплению здоровья.

— Формировать знания о предназначении суточного наряда, об обязанностях дежурного и дневального по роте.

— Уяснять цели и предназначение караульной службы в войсках.

— Понимать и обосновывать положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи.

— Характеризовать часовой как караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.

— Последовательно излагать основные обязанности часового и обосновывать факторы, определяющие его неприкосновенность.



- Уяснять и обосновывать значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.
  - Самостоятельно отрабатывать выполнение строевых приёмов на месте и в движении.
  - Выполнять движения в строю, выполнять воинское приветствие одиночно и в строю.
  - Понимать и объяснять назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
  - Формировать умения в выполнении неполной разборки и сборки автомата Калашникова.
  - Выполнять приёмы подготовки автомата к стрельбе и в выполнении упражнений стрельб по неподвижным целям днём.
  - Формировать общее представление о современном бое и характеризовать основные элементы подготовки солдата к современному бою.
  - Уяснять и характеризовать общие обязанности солдата в современном бою.
  - Анализировать и уяснять смысл нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе.
  - Формировать умения самостоятельно подбирать информацию, способствующую воспитанию убеждений, качества привычек для успешного прохождения военной службы по призыву.
  - Анализировать содержание общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации и характеризовать их как основные нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и деятельность военнослужащего.
  - Формировать убеждение в необходимости целенаправленной индивидуальной подготовки к военной службе в области физической, психологической и интеллектуальной подготовок.
  - Обосновывать значение и методы осуществления военно-патриотического воспитания военнослужащих для обеспечения высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.
  - Уяснять и характеризовать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих и значение воинской дисциплины для их успешного выполнения.
  - Уяснять и осознанно выполнять все мероприятия, связанные с призывом на военную службу.
  - Характеризовать особенности военной службы по контракту и порядок отбора кандидатов для прохождения военной службы по контракту.
  - Уяснять и обоснованно излагать нормативно-правовые основы и порядок прохождения альтернативной гражданской службы.
  - Уяснять порядок подачи заявления на прохождение альтернативной гражданской службы.
- Ученик получит возможности научиться**
- Анализировать федеральные законы и другие нормативно-правовые акты, в которых определены правовые основы прохождения военной службы и характеризовать федеральную систему подготовки граждан Российской Федерации к военной службе.
  - Подбирать и анализировать информацию о правах и свободах военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в Вооружённых Силах Российской Федерации.
  - Подбирать и анализировать информацию о существующих в современном мире военных угрозах и военных опасностях Российской Федерации и характеризовать основные внешние военные угрозы и основные внутренние военные угрозы Российской Федерации.
  - Анализировать соответствующие источники информации и характеризовать основные пути совершенствования допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания граждан РФ в целях развития военной организации государства.
  - Формулировать основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам.



**По окончании учебного года обучения учащиеся должны усвоить все темы и приобрести следующие знания и навыки.**

**Ученик должен знать:**

- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- Основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- Систему взглядов, принятых в РФ, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- Наиболее часто возникающие ЧС природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- Основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- Законодательную и нормативно-правовую базу РФ по организации борьбы с терроризмом;
- Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- Порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- Состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- Основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- Требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- Предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- Предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

**Ученик должен уметь:**

- Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- Принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении ЧС;
- Действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- Пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.
- Оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять самоопределение по отношению к военной службе.

### 3. Содержание учебного предмета

#### Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».

##### Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».

- Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.
- Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.
- Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.
- Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.
- Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.
- Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные криминогенные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.
- Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.
- Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.
- Современный комплекс проблем безопасности военного характера.
- Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.
- Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Военный конфликт, вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

##### Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

- Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

##### Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

- Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.
- Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.



- Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.
  - Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом в Российской Федерации.
  - Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.
  - Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.
  - Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.
  - Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.
  - Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.
  - Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.
  - Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.
  - Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.
  - Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.
  - Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления.
  - Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.
  - Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.
  - Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.
  - Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.
- Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

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

- Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.
- Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.
- Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.



- Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.
- Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, профилактика утомления.
- Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.
- Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидности наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотиков. Профилактика наркомании.
- Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.
- Нравственность и здоровье.
- Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.
- Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.
- ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.
- Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

#### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

- Первая помощь при неотложных состояниях.
- Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.
- Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой при ранениях. Понятия об асептике и антисептике.
- Основные правила оказания первой помощи.
- Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.
- Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.
- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.
- Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.
- Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.
- Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.

#### **Раздел 6. Основы обороны государства**

- Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

- Гражданская оборона - как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Основные виды и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.
- Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.
- Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.
- Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи.
- Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.
- Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.
- Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.
- Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.
- История создания Вооруженных Сил России.
- Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.
- Состав Вооруженных Сил Российской Федерации и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.
- Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.
- Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.
- Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-морского флота.
- Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.
- Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.
- Космические войска, их состав и предназначение.
- Войска воздушно-космической обороны России.
- Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Боевые традиции Вооруженных Сил России.
- Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.
- Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.
- Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.
- Основные задачи современных Вооруженных Сил.
- Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Символы воинской части.



- Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающие на предназначение воинской части и её принадлежность.
- Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
- Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.
- Воинская обязанность.
- Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. Обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение
- военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.
- Организация воинского учета, основное назначение воинского учета.
- Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.
- Обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.
- Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.
- Требования к индивидуальным качествам военнослужащих – специалистов по сходным воинским должностям.
- Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначения и порядок осуществления.
- Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.
- Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.
- Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к воинской службе.
- Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса в зависимости от возраста граждан.

#### **Раздел 7. Основы военной службы**

- Размещение и быт военнослужащих
- Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.
- Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.
- Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.
- Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда
- Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.
- Организация караульной службы
- Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.
- Строевая подготовка
- Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него
- Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.



- Огневая подготовка
- Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.
- Тактическая подготовка
- Современный бой. Обязанности солдата в бою.
- Особенности военной службы
- Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.
- Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации.
- Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации.
- Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.
- Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества
- Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.
- Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.
- Основные обязанности военнослужащих.
- Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации
- Порядок вручения Боевого знамени воинской части.
- Порядок приведения к Военной присяге
- Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.
- Ритуал подъёма и спуска Государственного флага РФ
- Прохождение военной службы по призыву
- Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.
- Размещение и быт военнослужащих.
- Прохождение военной службы по контракту
- Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

#### 4. Тематическое планирование уроков ОБЖ в 10 классе

№ п/п	Наименование раздела, тема урока (типы уроков, виды контроля)	Кол-во часов	Формы	
			аттестации (контроля)	организации занятий
<b>Обеспечение личной безопасности повседневной жизни (9 ч.)</b>				
1	Автономное пребывание человека в природной среде	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
2	Обеспечение безопасности на дорогах	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
3	Обеспечение безопасности в криминогенных ситуациях	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
4	ЧС природного характера	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная

5	Обеспечение безопасности в ЧС природного характера	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
6	ЧС техногенного характера	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
7	Обеспечение безопасности в ЧС техногенного характера	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
8	Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
9	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны (7 ч.)</b>				
10	Гражданская оборона	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
11	Основные виды оружия	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
12	Оповещение населения о ЧС мирного и военного времени	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
13	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
14	Средства индивидуальной защиты	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
15	Аварийно-спасательные работы в зоне ЧС	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
16	Организация ГО в школе	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Основы медицинских знаний (2 ч.)</b>				
17	Укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и труду	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
18	Основные инфекционные болезни	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Основы здорового образа жизни (4 ч.)</b>				
19	Здоровый образ жизни	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
20	Биоритмы	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
21	Значение двигательной активности	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
22	Вредные привычки	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Основы обороны государства (4 ч.)</b>				
23	История создания ВС РФ	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная



24	Дни воинской славы	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
25	Состав ВС РФ	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
26	Верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Основы военной службы (8 ч.)</b>				
27	Размещение военнослужащих	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
28	Повседневный порядок	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
29	Суточный наряд	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
30	Караульная служба	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
31	Строй	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
32	Воинское приветствие	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
33	ТТХ автомата Калашникова	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
34	Неполная разборка и сборка АК	1	Ответы на уроках	Групповая, индивидуальная
<b>Всего часов: 34 ч.</b>				

## 5. Контрольно-измерительные материалы

Промежуточная аттестация проводится для обучающихся после освоения учебных программ. Формами промежуточной аттестации являются исследовательский зачет.

### Оценочные материалы

#### Приложение 1

1. Какие основные внешние военные опасности названы в Военной доктрине.
2. Какие законодательные акты устанавливают основы деятельности государства по обеспечению безопасности.
3. Современные средства поражения и мероприятия по защите населения.
4. Оповещения населения об опасности возникающих в ЧС военного мирного времени.
5. Что такое индивидуальные средства защиты и как они классифицируются.

#### №2

1. Назовите основополагающие документы РФ в военной сфере.
2. Назовите виды вооружённых сил РФ
3. Как организуется караульная служба?
4. Правила поведения в опасных и ЧС социального характера
5. Правила поведения в условиях ЧС природного техногенного характера.



6. Какова роль физического развития человека в его жизни?

10 класс

№1

1. Какие источники загрязнения образуют промышленный комплекс. Приведите несколько примеров.
2. Что такое воинская обязанность, воинский учет и его предназначение?
3. Какая существует ответственность граждан по вопросам призыва на военную службу?
4. Каким категориям граждан предоставляется отсрочка на военную службу?
5. Чем служба по контракту отличается от службы по призыву?
6. Порядок прохождения Альтернативной гражданской службы

№2

1. Перечислите основные общие обязанности военнослужащих.
2. Как вы думаете, в чем состоит воспитательная роль в Дни воинской славы?
3. Объясните, что такое воинская присяга и основной смысл военной присяги.
4. Что означает боевое знамя для воинской части и военнослужащего.
5. Как избежать инфекционных заболеваний?
6. Правила оказания первой помощи

### Оценочный лист

№пп	Ф.И.О	Результаты по уровням		
		Выполнение заданий по разделам		
		Владение предметными знаниями	Умение работать с источниками информации (практическая деятельность)	Выявление причинно-следственных связей
1		Высокий	Средний	Базовый