

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа-интернат №3



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08. 2023 года протокол №1
Председатель

_____ Мельникова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 11-12 классов среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Зверев Денис Валерьевич
учитель физической культуры

г. Армавир 2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 11-12 классах разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), Москва «Просвещение» 1997 год, под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В.Сермеева. Для реализации программного содержания используется учебно-методический комплект: Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014г.; Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2014г; «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997)

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

В содержание программы интегрирован курс ОБЖ, который разработан на основе авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова. «Программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений»: авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов. Сборник: «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы» под общей редакцией А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2010.

Цели и задачи предмета.

Главная цель образовательного процесса детей с различными нарушениями зрения, освоение курса общеобразовательной школы с учетом специфических особенностей их физического и психического развития, подготовка к интеграции в общество нормально видящих людей. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для эффективного использования этого курса в образовательной школе – интернате незрячих и слабовидящих детей нужно учитывать **задачи** урока физического воспитания и ОБЖ.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- укрепление здоровья, закаливание и содействию нормальному физическому развитию организма;

- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно - силовых качеств, скоростных, подвижности суставах, гибкости и выносливости;
- обучению основам базовых видов двигательных действий учащихся, основной гимнастике, играм, элементам лёгкой атлетики, элементам волейбола и баскетбола, гольбола.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развитие способности ориентироваться с помощью охранных анализаторов на слух;
- сообщение специальных знаний в области физической культуры, спорта, привитие гигиенических знаний и навыков;
- развитие мышечного чувства путём разностороннего воздействия средств физической культуры на мышечную систему;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
- формирование умений: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Таким образом, решая эти задачи и создавая коррекционно-развивающую среду в процессе адаптивного физического воспитания, создаются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь жизненно необходимых двигательных навыков и умений. А в целом повышение уровня качества жизни подростков со зрительной депривацией. Программный материал включает разделы: теоретический материал, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

2. Общая характеристика учебного предмета

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Преподавание физкультуры ведется объяснительно-показательными и системно-деятельностными методами.

В связи с климатическими особенностями региона и материально-технической базой школы-интерната, предусмотрено замещение разделов «Плавание» и «Льжная подготовка» путем увеличения количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 204 часа, в том числе в 11 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 12 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.

Ориентация школьника на физическую культуру регулируется и поддерживается системой мотивов, главными из которых являются:

- мотивы, связанные с содержанием и процессом занятия (эмоционально-двигательная динамика способствует проявлению мышечной «радости» и формированию ценностных ориентации на подсознательном уровне физического воспитания);

- мотивы самоопределения и самосовершенствования (например, получить хорошую физическую подготовку);
- мотивы долга и ответственности (перед классом, учителем, обществом);
- мотивы благополучия и престижности (удовлетворение интереса, стремление получить одобрение, желание получать хорошие оценки, быть первым, занять достойное место в соревнованиях и т. д.)

Задача педагога в формировании ценностных ориентации - создавать благоприятные условия для развития ребенка, формировать здоровое школьное окружение, развивать у детей «моду» на спорт, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, которое является одной из абсолютных ценностей человека. Своевременное формирование устойчивых ценностных ориентации на здоровье и физическую культуру позволит избежать детям приобретения отрицательного опыта вредных привычек, сохранить потребность к двигательной активности, укрепить растущий организм, создать базис для совершенствования духовных и интеллектуальных достижений.

Логика воспитательно-образовательного процесса показывает, что вначале у школьника должно быть выработано ценностное отношение (мотив "хочу") к физической культуре. Под воздействием педагогических условий через выбор ценностных ориентиров и посредством - спортивных занятий происходит дальнейшее становление «образа Я» (мотив "могу"). Ориентируясь в широком спектре физкультурных ценностей, ребенок выбирает те из них, которые наиболее тесно связаны с его потребностями. Динамика этого процесса развивается

во времени и сопровождается приобретением новых физкультурных знаний, закреплением освоенных спортивных умений и навыков, что в конечном счете переводит ребенка в определенную форму жизнедеятельности - образ жизни (мотив "надо"). На этом этапе ценности здоровья, физической культуры, спорта воспринимаются на уровне убеждения как социально значимые.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования программа для 5-10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры: Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья; Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры: Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры: Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»: положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей; достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной 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. Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; Большое познавательное значение имеет установление межпредметных связей физической культуры с биологией (работа мышц), физикой (центр тяжести при метаниях), математикой (расчёт двигательного режима ученика) и др.

Предметные результаты: В основной школе и в школе для незрячих и слабовидящих детей результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры: знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры: доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся при совместной деятельности; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности.

В области эстетической культуры: способность проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

В области физической культуры: составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание обучения.

11 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения: ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Построение и перестроение 3 час

Повторение пройденного материала.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Подъем верхом правой (левой).
3. Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.
4. Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.
5. Соединение из пройденного материала.

Опорные прыжки 4 часа

1. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.
2. Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
3. Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
4. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.

Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля) 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 200м).
2. Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).
3. Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).
4. Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.
6. Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м).
7. Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).
8. Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м).
9. Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м).
10. Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м).
11. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.

Лазание и перелезание 2 часа

1. Лазание по канату в 2-3 приема (юноши).
2. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.
4. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.

Равновесие 7 часов

1. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.

2. Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов.
3. Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.
4. На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.
5. Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые.
6. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове.
7. Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге.
8. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.
9. Вращение двух обручей.
10. Использование ранее пройденного материала.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол.
2. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Разучивание «скачущего» броска.
8. Броски мяча у стены.
9. Учебная игра.

Торбол 12 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.

1. Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.
2. Особенности игры и основные различия с голболом.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Учебная игра.

Футбол 2 часа

Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).

1. Ведение мяча.
2. Умение ориентироваться на площадке.
3. Удары мяча по воротам.
4. Владение мячом, ведение мяча.
5. Учебная игра.

Волейбол 8 часов

Учебный материал из VIII - X классов

1. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.
2. Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.
3. Расстановка игроков и тактика передач мяча.
4. Учебная игра с заданиями.

Легкая атлетика 36 часа

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).
2. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).
3. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.
4. Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.
5. Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.

Прыжки 9 часов

1. Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.
2. Тройной прыжок.

Метание 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).
2. Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).
3. Метания в играх.
4. Метание копья с места.
5. Метание копья с трёх шагов разбега.
6. Толкание ядра (4-5 кг).

Содержание курса ОБЖ

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни

1.1. Правила личной гигиены и здоровье

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

1.2. 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.

1.3. Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики

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

1.4. СПИД и его профилактика

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения.

СПИД — это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте

(практические занятия)

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

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)

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

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

Раздел II. Основы военной службы

3. Воинская обязанность

3.1. 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.

3.2. Организация воинского учета и его предназначение

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские связи и наблюдения, водительские и др.).

3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к воинской службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

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

4. Особенности военной службы

4.1. Правовые основы военной службы

Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

4.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни

Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

4.3. Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России

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

4.4. Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва.

Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военная форма одежды.

4.5. Прохождение военной службы по контракту

Основные условия прохождения военной службы по контракту.

Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.6 Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

4.7 Альтернативная гражданская служба

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе».

Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы.

Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил

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

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

5.2. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

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

5.4. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5. Как стать офицером Российской армии

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.6. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России.

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Содержание учебного курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для девушек

1. Здоровье и здоровый образ жизни

1.1. Общие понятия о здоровье

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.

1.2. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России

Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

1.3. Социальная роль женщины в современном обществе

Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

1.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Привлекательность системы здорового образа жизни.

2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

2.1. Женская половая система и ее функционирование

Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.

2.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка

Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.

Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности.

Важность регулярной медицинской консультации.

2.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды.

Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.

Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.

2.4. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины.

Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка.

2.5 Ранние половые связи и их последствия для здоровья

Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

2.6 Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики

Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь — сифилис. Его симптомы. Гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы.

ВИЧ-инфекция и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

3. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни.

3.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Три стадии общего адаптационного синдрома.

Двойной хронический стресс — дистресс.

Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

3.2. Режим дня, труда и отдыха

Режим труда и отдыха, профилактика переутомления.

Зависимость работоспособности от биологических ритмов.

Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

3.3. Рациональное питание, его значение для здоровья

Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.

Общая энергетическая ценность рациона человека.

Теории видового и раздельного питания.

Гигиена питания.

3.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека

Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности.

Скоростные и силовые качества.

Выносливость. Гибкость.

3.5. Закаливание и его влияние на здоровье человека

Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания — обтирание водой, обливание. Тренировка системы терморегуляции.

Моржевание. Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания. Хождение босиком.

3.6. Правила личной гигиены и здоровье человека

Определение гигиены.

Личная гигиена и ее правила.

Гигиена кожи, зубов и волос.

Гигиена одежды и обуви.

4. Правовые аспекты взаимоотношения полов.

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений

Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов.

Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.

Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого.

Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания.

Семейный досуг.

4.2. Основы семейного права в Российской Федерации

Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.

Прекращение брака

4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей.

Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и гигиена беременности

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения.

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода.

Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш).

Роды.

5.2. Уход за младенцем

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст.

Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

12 класс – 102 часа

Гимнастика 30 часов

Теоретические сведения: ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Построение и перестроение 3 час

Повторение пройденного материала.

Общеразвивающие упражнения 3 часа

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, палки, на гимнастической стенке и скамейке), подобранные с учетом основного содержания уроков (гимнастического, игрового, легкоатлетического).

Упражнения на гимнастических снарядах Перекладина низкая (для юношей) 6 часов

1. Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
2. Подъем верхом правой (левой).
3. Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.
4. Из упора опускание вперед, назад в вис лежа.
5. Соединение из пройденного материала.

Опорные прыжки 4 часа

1. Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.
2. Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
3. Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.
4. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.

Упражнения на ориентирование (без зрительного контроля) 5 часов

1. Бег на звуковой сигнал (до 200м).
2. Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).
3. Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).
4. Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату.
5. Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.
6. Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м).
7. Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).
8. Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м).
9. Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м).

10. Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м).
11. Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.

Лазание и перелезание 2 часа

1. Лазание по канату в 2-3 приема (юноши).
2. Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).
3. Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.
4. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.

Равновесие 7 часов

1. Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.
2. Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов.
3. Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.
4. На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.
5. Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем в боковые.
6. Удержание на голове груза весом 1кг, ходьба с грузом на голове.
7. Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге.
8. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов.
9. Вращение двух обручей.
10. Использование ранее пройденного материала.

Спортивные, подвижные игры 36 часов

Голбол 14 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.

1. Правила игры в голбол.
2. Ориентирование на площадке, перемещение игроков.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Разучивание «скачущего» броска.
8. Броски мяча у стены.
9. Учебная игра.

Торбол 12 часов

Теоретические сведения: гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.

1. Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.
2. Особенности игры и основные различия с голболом.
3. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.
4. Упражнения в падении, блокирование мяча.
5. Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.
6. Броски мяча из различных исходных положений.
7. Учебная игра.

Футбол 2 часа

Теоретические сведения: история развития данного вида спорта. Основные отличия футбола для слепых и футзала (мини футбол для слабовидящих).

1. Ведение мяча.
2. Умение ориентироваться на площадке.
3. Удары мяча по воротам.
4. Владение мячом, ведение мяча.
5. Учебная игра.

Волейбол 8 часов

Учебный материал из VIII - X классов

1. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.
2. Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.
3. Расстановка игроков и тактика передач мяча.
4. Учебная игра с заданиями.

Легкая атлетика 36 часа

Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств.

Бег 15 часов

1. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).
2. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).
3. Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения.
4. Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.
5. Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.

Прыжки 9 часов

1. Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.
2. Тройной прыжок.

Метание 12 часов

1. Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).
2. Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).
3. Метания в играх.
4. Метание копья с места.
5. Метание копья с трёх шагов разбега.
6. Толкание ядра (4-5 кг).

Содержание курса ОБЖ

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни

1.5. Правила личной гигиены и здоровье

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

1.6. 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.

1.7. Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики

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

1.8. СПИД и его профилактика

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения.

СПИД — это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака.

Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)

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

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)

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

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

Раздел II. Основы военной службы

3. Военская обязанность

3.1. 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.

3.2. Организация воинского учета и его предназначение

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские связи и наблюдения, водительские и др.).

3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к воинской службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

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

4. Особенности военной службы

8.1. Правовые основы военной службы

Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

8.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни

Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

8.3. Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России

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

8.4. Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва.

Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военная форма одежды.

8.5. Прохождение военной службы по контракту

Основные условия прохождения военной службы по контракту.

Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.6 Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

4.7 Альтернативная гражданская служба

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе».

Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы.

Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил

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

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

5.2. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

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

5.4. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации.

Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5. Как стать офицером Российской армии

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.
5.6. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России.

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Содержание учебного курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для девушек

5. Здоровье и здоровый образ жизни

5.1. Общие понятия о здоровье

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.

5.2. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России
Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

5.3. Социальная роль женщины в современном обществе

Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

5.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Привлекательность системы здорового образа жизни.

6. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

6.1. Женская половая система и ее функционирование

Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.

6.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка

Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.

Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности.

Важность регулярной медицинской консультации.

6.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды.

Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.

Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.

6.4. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины.

Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка.

2.5 Ранние половые связи и их последствия для здоровья

Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

2.6 Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики

Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь — сифилис. Его симптомы. Гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы. ВИЧ-инфекция и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

7. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни.

7.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Три стадии общего адаптационного синдрома.

Двойной хронический стресс — дистресс.

Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

7.2. Режим дня, труда и отдыха

Режим труда и отдыха, профилактика переутомления.

Зависимость работоспособности от биологических ритмов.

Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

7.3. Рациональное питание, его значение для здоровья

Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.

Общая энергетическая ценность рациона человека.

Теории видового и раздельного питания.

Гигиена питания.

7.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека

Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности.

Скоростные и силовые качества.

Выносливость. Гибкость.

7.5. Закаливание и его влияние на здоровье человека

Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания — обтирание водой, обливание. Тренировка системы терморегуляции.

Моржевание. Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания. Хожение босиком.

7.6. Правила личной гигиены и здоровье человека

Определение гигиены.

Личная гигиена и ее правила.

Гигиена кожи, зубов и волос.

Гигиена одежды и обуви.

8. Правовые аспекты взаимоотношения полов.

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений

Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов.

Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.

Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого.

Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания.

Семейный досуг.

4.4. Основы семейного права в Российской Федерации

Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.

Прекращение брака

4.5. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей.

Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и гигиена беременности

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения.

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода.

Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш).

Роды.

5.2. Уход за младенцем

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст.

Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам	Всего часов по темам и разделам	Часы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Основы здорового образа жизни.		1	соблюдать правила безопасного поведения на уроках
2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию.

3	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
4	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Основы здорового образа жизни.		1	
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Нравственность и здоровье.		1	
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Формирование правильного взаимоотношения полов.		1	
7	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения		1	
8	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
9	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5		
10	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью. Болезни, передаваемые половым путем.		1	
11	Прыжок в длину с разбега. СПИД и его профилактика.		1	
12	Прыжок в длину с разбега. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.		1	
13	Тройной прыжок. Первая медицинская помощь при острой		1	

	сердечной недостаточности и инсульте.			атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
14	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь приранениях.		1	
	Метание	6		
15	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
16	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	
17	Метания в играх.Первая медицинская помощь при травмах		1	
18	Метание копья с места.Первая медицинская помощь при остановке сердца.		1	
19	Метание копья с трёх шагов разбега.Воинская обязанность.		1	
20	Толкание ядра (4-5 кг).Организация воинского учета и его предназначение.		1	
	Гимнастика	30		
21	Теоретические сведения:ознакомление с правилами соревнований по гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.Обязательная подготовка граждан к военной службе.		1	правила безопасности при проведении уроков и соревнований по гимнастике. выполнять перестроения. Выучить комплекс утренней гимнастики.
22	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала.Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
23	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала.Добровольная		1	

	подготовка граждан к военной службе.			
	Общеразвивающие упражнения	3		
24	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		1	Выучить комплекс утренней гимнастики. терминологию по текущей теме.
25	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Правовые основы военной службы.		1	
26	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.		1	выполнять переход из одного вися в другой. Корректировка техники выполнения упражнений. : выполнять комбинацию на брусках.
28	Подъем верхом правой (левой) Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.		1	
29	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
30	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
31	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа. Прохождение военной службы по призыву.		1	
32	Соединение из пройденного материала. Прохождение военной службы по контракту.		1	
	Опорный прыжок	4		

33	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.		1	
34	Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
35	Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.Альтернативная гражданская служба.		1	
36	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
	Лазание		2	
37	Лазание по канату в 2-3 приема (юноши). Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши).Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.		1	
38	Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него.Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.		1	
	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля		5	
39	Бег на звуковой сигнал (до 200м). Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления).Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		1	
40	Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м).		1	

	Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату. Как стать офицером Российской армии.			Выполнять основные элементы акробатической комбинации : правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием.
41	Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м). Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.		1	технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
42	Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м). Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).		1	
43	Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м). Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м). Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.		1	
	Равновесие	7		
44	Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. : выполнять упражнения в равновесии. : держать равновесие на скамейке, бревне
45	Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов. Здоровье и здоровый образ жизни.		1	
46	Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке, подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.		1	
47	На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты		1	

	от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.			
48	Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем вбок. Удержание на голове груза весом 1 кг, ходьба с грузом на голове.		1	
49	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов. Социальная роль женщины в современном обществе.		1	
50	Вращение двух обручей. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.		1	
	Спортивные, подвижные игры	36		
	Голбол	14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.		1	" Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. : броски мяча из различных исходных положений. правила игры в голбол.: играть в голбол по упрощенным правилам демонстрировать технику приема и
52	Правила игры в голбол. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		1	
53	Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Женская половая система и ее функционирование.		1	
54	Ориентирование на площадке, перемещение игроков.		1	
55	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	

56	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	передачи мяча. : играть торбол по упрощённым правилам. правила судейства соревнований по торболу. : ориентироваться на поле. Умение взаимодействовать с игроками. : выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намечен-ных технических требований. "
57	Упражнения в падении, блокирование мяча.Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1	
58	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
59	Броски мяча из различных исходных положений. Влияние окружающей среды на здоровье человека.		1	
60	Броски мяча из различных исходных положений. Вредные привычки и их влияние на здоровье.		1	
61	Разучивание «скачущего» броска.Ранние половые связи и их последствия для здоровьяИнфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1	
62	Броски мяча у стены.Учебная игра.		1	
63	Учебная игра.		1	
64	Учебная игра.		1	
	Торбол		12	
65	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1	
66	Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.		1	
67	Особенности игры и основные различия с голболом.		1	
68	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
69	Упражнения в падении, блокирование мяча.Стресс и его воздействие на человека. Психологическая		1	

	уравновешенность и ее значение для человека.			
70	Упражнения в падении, блокирование мяча.Режим дня, труда и отдыха.		1	
71	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
72	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
73	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
74	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
75	Учебная игра.Рациональное питание, его значение для здоровья.		1	
76	Учебная игра.Влияние двигательной активности на здоровье человека.		1	
	Футбол	2		
77	Ведение мяча.Умение ориентироваться на площадке.Удары мяча по воротам.		1	историю развития футбола играть в футбол по упрощенным правилам. правила игры в футбол владеть мячом в игре футбол
78	Владение мячом, ведение мяча. Закаливание и его влияние на здоровье человека.		1	
	Волейбол	8		
79	Учебный материал из VIII - X классов.Правила личной гигиены и здоровье человека.		1	Владеть терминологией по текущей теме. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. передавать мяч во время игры партнёру Описывать стойку игрока, Перемещение в стойке. : выполнять элементы в волейболе : выполнять технику перемещений. :
80	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении.Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений.		1	
81	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	

82	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	выполнять элементы в волейболе жестикуляцию и судейство
83	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
84	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
85	Учебная игра с заданиями. Основы семейного права в Российской Федерации.		1	
86	Учебная игра с заданиями. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		1	
	Легкая атлетика	16		
	Бег	6		
87	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
88	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений). Беременность и гигиена беременности.		1	
89	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Уход за младенцем.		1	
90	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
91	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	
92	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	

	Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)	4		
93	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
94	Прыжок в длину с разбега.		1	
95	Прыжок в длину с разбега.		1	
96	Тройной прыжок		1	
	Метание	6		
97	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
98	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения). Метания в играх		1	
99	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
100	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
101	Толкание ядра (4-5 кг).		1	
102	Толкание ядра (4-5 кг).		1	

12 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год).

№	Основное содержание по темам	Всего часов по темам и разделам	Часы	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	20		
	Бег	9		
1	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Основы здорового образа жизни.		1	соблюдать правила безопасного поведения на уроках
2	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
3	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	
4	Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Основы здорового образа жизни.		1	
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Нравственность и здоровье.		1	
6	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Формирование правильного взаимоотношения полов.		1	
7	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения		1	
8	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
9	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	

	Прыжки (выполнять только на матах или мягком грунте)	5		
10	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.Болезни, передаваемые половым путем.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места
11	Прыжок в длину с разбега.СПИД и его профилактика.		1	выполнять основные движения в прыжках в длину с места
12	Прыжок в длину с разбега.Семья в современном обществе. Законодательство и семья.		1	выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину.
13	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		1	применять их на практике
14	Тройной прыжок.Первая медицинская помощь при ранениях.		1	
	Метание	6		
15	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля.
16	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3-4повторения).		1	технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
17	Метания в играх.Первая медицинская помощь при травмах		1	
18	Метание копья с места.Первая медицинская помощь при остановке сердца.		1	
19	Метание копья с трёх шагов разбега.Воинская обязанность.		1	
20	Толкание ядра (4-5 кг).Организация воинского учета и его предназначение.		1	
	Гимнастика	30		
21	Теоретические сведения:ознакомление с правилами соревнований по		1	правила безопасности при проведении уроков и соревнований по

	гимнастике. Влияние занятий гимнастикой на организм человека. Обязательная подготовка граждан к военной службе.			гимнастике. выполнять перестроения. Выучить комплекс утренней гимнастики.
22	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
23	Построение и перестроение. Повторение пройденного материала. Добровольная подготовка граждан к военной службе.		1	
	Общеразвивающие упражнения	3		
24	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.		1	
25	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Правовые основы военной службы.		1	Выучить комплекс утренней гимнастики. терминологию по текущей теме.
26	Упражнения без предметов и с предметами, подобранные с учетом основного содержания уроков. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.		1	
	Упражнения на снарядах. Перекладина низкая (юноши)	6		
27	Из упора стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.		1	выполнять переход из одного вися в другой.
28	Подъем верхом правой (левой) Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.		1	Корректировка техники выполнения упражнений. : выполнять комбинацию на брусках.
29	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	

30	Из упора верхом перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом налево, направо.		1	
31	Из упора опускание вперед, назад в вис лежа. Прохождение военной службы по призыву.		1	
32	Соединение из пройденного материала. Прохождение военной службы по контракту.		1	
	Опорный прыжок	4		
33	Боковые прыжки с опорой руками о ручки коня с поворотом на 180*. Конь в ширину. Высота 120 см. Высота мостика 15см.		1	выполнять опорный прыжок. терминологию по текущей теме. Корректировка техники выполнения упражнений. : владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев». : Выполнять основные элементы акробатической комбинации
34	Прыжок ноги врозь. Козел в ширину. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
35	Прыжок согнув ноги. Козел в ширину. Высота 120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см. Альтернативная гражданская служба.		1	
36	Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Высота снаряда 110-120см. Расстояние от мостика до снаряда 40см.		1	
	Лазание	2		
37	Лазание по канату в 2-3 приема (юноши). Завязывание «петли» и «восьмерки» на канате (юноши). Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.		1	: выполнять строевые перестроения. : выполнять лазания по канату в 2 и 3 приема Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. : выполнять лазание по скамейке, бревну, лестнице
38	Перелезание через забор на уровне головы с помощью партнера и без него. Влезание на различные снаряды, перелезание через них, перелезание с одного снаряда на другой различными способами.		1	
	Упражнения на ориентирование без зрительного контроля	5		

39	Бег на звуковой сигнал (до 200м). Бег с изменением направления по памяти (до 5 изменений направления). Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		1	
40	Воспроизведение заданного темпа бега (до 60м). Воспроизведение высоты (до 5м) лазания по канату. Как стать офицером Российской армии.		1	: ориентироваться на стадионе, в спортивном зале. рельефную разметку в зале. выполнять упражнения на гимнастических снарядах.
41	Определение расстояния по звуку (до 150 - 200м). Неоднократное выполнение прыжков в длину с разбега с изменением длины прыжка по заданию учителя.		1	терминологию по текущей теме. : Выполнять основные элементы акробатической комбинации :
42	Метание гранаты (на точность) на звуковой ориентир (до 30м). Метание малых мячей в круг, расположенный на расстоянии 20м (с коррекцией путем сообщения цифровых величин отклонения от цели).		1	правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием. технику метания гранаты. Техника метания в игровой обстановке
43	Воспроизведение расстояния при ходьбе (до 80м). Воспроизведение длительности ходьбы (до 100м). Специальные упражнения на ориентировку в процессе проведения разделов: голбол, торбол, футбол.		1	
Равновесие		7		
44	Повороты от 90° до 450° в стойке на одной ноге, махом одной ноги и руки во всех направлениях в стойку на носках, на одной ноге в положении равновесия.		1	основу техники выполнения акробатических элементов на бревне, скамейке. : выполнять упражнения в равновесии. : держать равновесие на скамейке, бревне
45	Остановка на носках, на одной ноге в положении равновесия после нескольких беговых или ускоренных шагов. Здоровье и здоровый образ жизни.		1	
46	Ходьба и медленный бег на гимнастической скамейке,		1	

	подскоки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной, повороты от 90° до 270°.			
47	На скамейке, на полу, различные стойки с различными положениями и движениями рук и туловища, ускоренная ходьба на носках; различные повороты от 90° до 270° на носках и махом одной ноги в стойку на одной ноге; различные виды ходьбы; упор, присев продольно, другая нога в сторону на носок; сед на пятку на одной ноге, другая слегка согнута вперед на носок.		1	
48	Переход из заднего равновесия в равновесие «ласточка» и затем вбок. Удержание на голове груза весом 1 кг, ходьба с грузом на голове.		1	
49	Динамические упражнения на 16 счетов, стоя на одной ноге. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты в 6 оборотов. Социальная роль женщины в современном обществе.		1	
50	Вращение двух обручей. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.		1	
	Спортивные, подвижные игры	36		
	Голбол	14		
51	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях голболом.		1	" Основные требования на игровых уроках и . Упражнения способствующие формированию правильной осанки. ориентироваться на площадке. : броски мяча из различных исходных положений.
52	Правила игры в голбол. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.		1	
53	Ориентирование на площадке, перемещение игроков. Женская		1	

	половая система и ее функционирование.			правила игры в голбол.: играть в голбол по упрощённым правилам демонстрировать технику приема и передачи мяча. : играть торбол по упрощённым правилам. правила судейства соревнований по торболу. : ориентироваться на поле. Умение взаимодействовать с игроками. : выполнять упражнения на брюшной пресс, в объеме намечен-ных технических требований. "
54	Ориентирование на площадке, перемещение игроков.		1	
55	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
56	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
57	Упражнения в падении, блокирование мяча.Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1	
58	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
59	Броски мяча из различных исходных положений. Влияние окружающей среды на здоровье человека.		1	
60	Броски мяча из различных исходных положений. Вредные привычки и их влияние на здоровье.		1	
61	Разучивание «скачущего» броска.Ранние половые связи и их последствия для здоровьяИнфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики		1	
62	Броски мяча у стены.Учебная игра.		1	
63	Учебная игра.		1	
64	Учебная игра.		1	
	Торбол	12		
65	Гигиенические требования и самоконтроль при занятиях торболом.		1	
66	Правила игры в торбол. Умение ориентироваться на площадке.		1	
67	Особенности игры и основные различия с голболом.		1	

68	Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску.		1	
69	Упражнения в падении, блокирование мяча. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека.		1	
70	Упражнения в падении, блокирование мяча. Режим дня, труда и отдыха.		1	
71	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
72	Разучивание исходного положения для ловли мяча и его броска.		1	
73	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
74	Броски мяча из различных исходных положений.		1	
75	Учебная игра. Рациональное питание, его значение для здоровья.		1	
76	Учебная игра. Влияние двигательной активности на здоровье человека.		1	
	Футбол	2		
77	Ведение мяча. Умение ориентироваться на площадке. Удары мяча по воротам.		1	историю развития футбола играть в футбол по упрощенным правилам. правила игры в футбол владеть мячом в игре футбол
78	Владение мячом, ведение мяча. Закаливание и его влияние на здоровье человека.		1	
	Волейбол	8		
79	Учебный материал из VIII - X классов. Правила личной гигиены и здоровье человека.		1	Владеть терминологией по текущей теме. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. передавать мяч во время игры партнёру Описывать стойку игрока,
80	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в передвижении. Брак и семья.		1	

	Культура брачных взаимоотношений.			Перемещение в стойке. : выполнять элементы в волейболе : выполнять технику перемещений. : выполнять элементы в волейболе жестикуляцию и судейство
81	Отбивание мяча кулаком у края сетки, нижняя передача мяча у сетки.		1	
82	Верхняя прямая передача в правую и левую половины площадки.		1	
83	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
84	Расстановка игроков и тактика передач мяча.		1	
85	Учебная игра с заданиями. Основы семейного права в Российской Федерации.		1	
86	Учебная игра с заданиями. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».		1	
	Легкая атлетика	16		
	Бег	6		
87	Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Бег на звуковой сигнал различной силы и интенсивности (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. : пробегать среднюю беговую дистанцию. выполнять ускорения. распределять силы по дистанции. выполнять специальные беговые упражнения. технику низкого старта. бегать с ускорением. бегать в равномерном темпе
88	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью (4-5 повторений). Беременность и гигиена беременности.		1	
89	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Уход за младенцем.		1	
90	Бег на месте продолжительностью до 60 сек (юноши) и 45сек (девушки): 2-4 повторения.		1	
91	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут.		1	

92	Медленный бег на местности: юноши от 6 до 10 минут, девушки от 5 до 8 минут		1	
	Прыжки (выполнять на матах или мягком грунте)	4		
93	Совершенствование специальных прыжковых упражнений выполняемых на месте и в движении с различной интенсивностью.		1	Владеть терминологией по текущей теме. Технику выполнения прыжка в длину с места. прыгать в длину с места. : правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места выполнять прыжок в высоту с разбега. разновидности прыжков в легкой атлетике. правила проведения соревнований по прыжкам в длину. применять их на практике
94	Прыжок в длину с разбега.		1	
95	Прыжок в длину с разбега.		1	
96	Тройной прыжок		1	
	Метание	6		
97	Бросание и толкание набивного мяча (2кг - юноши, 1кг - девушки) двумя и одной рукой: толчком от груди, с 1-3-5 шагов из-за головы, с шага вперед-вверх (4-6 повторений).		1	Владеть терминологией по текущей теме. подводящие упражнения к толканию мяча. подбрасывать и ловить мяч без зрительного контроля. технику метания гранаты. выполнять метание гранаты с места. : правильно выполнять метание, метать с максимальным усилием. Техника метания в игровой обстановке.
98	Метание гранаты (700гр - юноши, 500гр - девушки) с разбега (3- 4повторения). Метания в играх		1	
99	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
100	Метание копья с места. Метание копья с трёх шагов разбега.		1	
101	Толкание ядра (4-5 кг).		1	
102	Толкание ядра (4-5 кг).		1	

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Печатные пособия:

1. Программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М., Просвещение, 2013.)
2. Виленский М.Я. «Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций –М.: Просвещение 2014г.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 3-4 вида (для слабовидящих детей), М.: Просвещение 1997 г., под редакцией Л.И.Плаксиной, Б.В. Сермеева.

Спортивный инвентарь: стойки волейбольные универсальные с механизмом натяжения и волейбольной сеткой, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, конь гимнастический, обруч гимнастический, медболы, канат для перетягивания, тренажер на жим лежа, кольцо баскетбольное, граната спортивная для метания, диск легкоатлетический, стартовая колодка легкоатлетическая, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка, стол теннисный, козел гимнастический.