

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №17»

Рабочая программа
«Основы безопасности жизнедеятельности»
10-11 классы

Березовский 2018

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Предметные результаты освоения курса	5
Содержание учебного предмета	17
Тематическое планирование.10 класс.....	25
Тематическое планирование.11 класс.....	30
Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс».....	35
Тематическое планирование. «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс».....	38
Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс (для старшеклассниц).....	40
Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс (для старшеклассниц).....	41
Тематическое планирование «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс (для старшеклассниц).....	44

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10-11 классов составлена с учётом научно-теоретических разработок и нормативно-правовых актов в области безопасности жизнедеятельности, действующих в Российской Федерации в настоящее время. В основу разработки программы легли положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537) и Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р), на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение», 2014 год, которая соответствует федеральному компоненту Государственного стандарта основного общего, среднего (полного) общего образования.

Цель изучения основ безопасности жизнедеятельности — способствовать завершению формирования ключевых качеств выпускника школы, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **учебных задач**:

- формированием у учащихся экологического мышления, понимания ими влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека; воспитанием у них культуры безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в местах проживания;
- формированием у обучающихся духовно-нравственных принципов взаимоотношения полов, способствующих осознанию традиционных ценностей семьи, их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях и обеспечению демографической безопасности государства;
- формированием у обучающихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения уровня их духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан Российской Федерации;
- формированием у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для повышения их защищённости на индивидуальном уровне от внешних и внутренних угроз в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формированием у обучающихся духовных и физических качеств,

своих граждан Российской Федерации и защитнику Отечества; подготовка их к военной службе в современных условиях (граждан мужского пола — обязательно, граждан женского пола — по их желанию).

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в 10-11 классах из расчёта 1 ч в неделю: в 10 классе 35 часов, в 11 классе - 34 часа.

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с обучающимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов).

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с обучающимися – гражданами мужского пола. Подготовка обучающихся – граждан женского пола по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах реализует комплексный подход в формировании у обучающихся личностных социальных качеств, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, при модульной структуре содержания предмета.

Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершённую часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объём учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебные модули					
М-1		М-2		М-3	
Основы безопасности личности, общества и государства		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Обеспечение военной безопасности государства	
Разделы					
Р-1	Основы комплексной безопасности	Р-4	Основы здорового образа жизни	Р-6	Основы обороны государства
Р-2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	Р-5	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	Р-7	Основы военной службы (в том числе учебные сборы)

Р-3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации
-----	---

Таким образом, предлагаемая рабочая программа рассчитана на 104 ч. на 2 года обучения (по 1 ч в неделю), из них 35 ч. за один год обучения в 10 классе и 35 ч. с учениками (юношами) допризывного возраста на учебных сборах, 34 ч. – за один год обучения в 11 классе.

Предметные результаты освоения курса

В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

Основы комплексной безопасности

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;

- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;

- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации

- Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;

- объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
- составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

Основы здорового образа жизни

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;

- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;

- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

Основы обороны государства

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
- разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- раскрывать основы и организацию обороны РФ;
- раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
- объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
- описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю создания ВС РФ;
- описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

Правовые основы военной службы

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;

- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учета;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса;
- объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
- раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
- объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

Элементы начальной военной подготовки

- Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
- описывать порядок хранения автомата;
- различать составляющие патрона;
- снаряжать магазин патронами;
- выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
- описывать явление выстрела и его практическое значение;

- объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
- объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- выполнять изготовку к стрельбе;
- производить стрельбу;
- объяснять назначение и боевые свойства гранат;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- описывать устройство ручных осколочных гранат;
- выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
- объяснять предназначение современного общевойскового боя;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
- выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- передвигаться по азимутам;
- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
- описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
- раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

Военно-профессиональная деятельность

- Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;

- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

Основы комплексной безопасности

- Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.

Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

- Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

Основы обороны государства

- Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.

Элементы начальной военной подготовки

- Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

Военно-профессиональная деятельность

- Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

Личностные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у обучающихся ключевых понятий, убеждений, качеств и привычек в области безопасности жизнедеятельности.

Личностные результаты:

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
- сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
- сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
- сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
- выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
- сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
- воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
- уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

- Метапредметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся современной системы взглядов:

- на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах обитания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- на состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства в Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

Метапредметные результаты:

- умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;

- умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной безопасности;

- поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий;

- систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;

- умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;

- умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
 - любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;

- террористическая деятельность бесцельна;

- наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;

- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;

- умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психо-активных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;

- умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных

отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;

- умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
- умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;
- умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;
- умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
- ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
- знание основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;

- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- знание основ обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);
- понимание прав и обязанностей гражданина до призыва и во время прохождения военной службы;
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.

Содержание учебного предмета

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

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

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

Современный комплекс проблем безопасности военного характера

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

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

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых

определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.

Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотика. Профилактика наркомании.

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

Нравственность и здоровье

Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества,

необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Первая помощь при неотложных состояниях

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

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

Основные правила оказания первой помощи.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 6. Основы обороны государства

Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.

Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

Памяти поколений — дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

Боевые традиции Вооружённых Сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

Вооружённые силы Российской Федерации — основа обороны государства

Основные задачи современных Вооружённых Сил России.

Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.

Символы воинской чести

Боевое знамя воинской части — официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

Воинская обязанность

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на учёт.

Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих — специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, её основные направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с военной службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

Раздел 7. Основы военной службы

Размещение и быт военнослужащих

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

Организация караульной службы

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

Строевая подготовка

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

Огневая подготовка

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

Тактическая подготовка

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

Особенности военной службы

Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Основные обязанности военнослужащих.

Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства). Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.

Размещение и быт военнослужащих.

Прохождение военной службы по контракту

Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Тематическое планирование.10 класс

№ темы	Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (16 ч)			
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (6 ч)</i>			
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (3 ч)	1. Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	<p>Характеризуют виды автономного существования человека в природной среде.</p> <p>Анализируют обстоятельства, при которых человек может попасть в условия вынужденной автономии в природной среде.</p> <p>Объясняют правила и методы по формированию навыков для безопасного существования в природной среде.</p> <p>Анализируют причины дорожно-транспортных происшествий.</p> <p>Повторяют правила дорожного движения, запоминают дорожные знаки. Запоминают правильные алгоритмы безопасного поведения на дорогах пешехода, пассажира, водителя велосипеда</p>
		2. Обеспечение личной безопасности на дорогах	
		3. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	
2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2 ч)	1. Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	<p>Различают чрезвычайные ситуации по причинам их возникновения.</p> <p>Анализируют правила своего возможного поведения в случае возникновения той или иной чрезвычайной ситуации</p>
		2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	
3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера (1 ч)	1. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов	<p>Характеризуют содержание понятий «военная безопасность Российской Федерации» и «стратегические цели совершенствования обороны Российской Федерации в современных условиях».</p> <p>Объясняют характер современных войн и вооружённых конфликтов</p>

<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)</i>			
4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)	1. Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	Анализируют нормативно-правовые документы Российской Федерации в области безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций. Характеризуют основные силы и средства РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций. Характеризуют задачи, решаемые образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала в условиях чрезвычайных ситуаций.
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6ч)</i>			
5	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства (2 ч)	1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния 2. Экстремизм и экстремистская деятельность Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности	Объясняют общие понятия об экстремизме и о терроризме и причины их возникновения. Характеризуют основные виды террористической деятельности. Составляют план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте. Анализируют виды террористических актов и их характерные особенности. Характеризуют ответственность за экстремистскую и террористическую деятельность.
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации (1 ч)	1. Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации	Характеризуют основные нормативно-правовые акты противодействия экстремизму, терроризму. Формулируют основные направления по формированию антитеррористического поведения. Объясняют организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. Анализируют примеры деятельности Национального антитеррористического комитета по обеспечению своевременной и надёжной защиты населения от терроризма.
7	Духовно-нравственные основы противодействия	1. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.	Характеризуют терроризм как преступление, не имеющее оправдания и представляющее одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России.

	терроризму и экстремизму(1 ч)	Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления	Вырабатывают отрицательное отношение к любым видам террористической деятельности. Вырабатывают привычки, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность
8	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (1 ч)	1. Уголовная ответственность за террористическую деятельность Ответственность за осуществление экстремистской деятельности	2. Анализируют и характеризуют ответственность за террористическую деятельность и осуществление экстремистской деятельности согласно уголовного кодекса Российской Федерации.
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1 ч)	1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Анализируют и характеризуют правила поведения при угрозе террористического акта. Составляют план своих действий при угрозе возникновения теракта и при теракте в различных ситуациях. Анализируют и характеризуют действия при пресечении террористического акта специальными службами.
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)			
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч)</i>			
10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (1 ч)	1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	Ознакомить учащихся с основными особенностями развития человека, основными факторами, влияющими на физическое развитие человека. Способствовать выработке у учащихся устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культуры и спортом для гармонического развития духовных и физических качеств и подготовки к полноценной взрослой жизни. Ознакомить учащихся с физиологическими особенностями влияния закаливающих процедур на организм и с правилами использования факторов окружающей среды для закаливания, с понятием о самоконтроле при выполнении различных физических упражнений.
11	Здоровый образ жизни и его составляющие (2 ч)	1. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	Ознакомить учащихся с основными элементами режима дня, показать влияние режима дня на здоровье, дать понятие биоритмов и целесообразности их учета в режиме дня для

		2. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	обеспечения высокого уровня работоспособности. Обосновать необходимость индивидуального режима дня, обеспечивающего наиболее рациональное распределение времени. Ознакомить учащихся с составом табачного дыма и его влиянием на организм. Подчеркнуть отрицательное влияние на развивающийся организм. Показать отрицательное влияние алкоголя на безопасное поведение человека.
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (18 ч)			
<i>Раздел 6. Основы обороны государства (10 ч)</i>			
12	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (4 ч)	<p>1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы</p> <p>2. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</p> <p>3. Средства индивидуальной защиты</p> <p>4. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении</p>	Изучить с учащимися гражданскую оборону, ее предназначение и задачи по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Виды и устройство инженерных защитных сооружений, выявить их расположение вблизи общеобразовательного учреждения. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени, действия обучаемых в этих ситуациях. Организация гражданской обороны в стенах общеобразовательного учреждения
13	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (1 ч)	1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России Состав Вооружённых Сил РФ. Руководство и управление Вооружёнными Силами РФ	Рассказать учащимся о создании Вооруженных Сил Российской Федерации, состав Вооруженных Сил Российской Федерации, деление на виды и рода войск. Довести их предназначение, вооружение и военная техника, находящиеся на службе современной армии.
14	Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации (4 ч)	1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС	Изучить с учащимися Вооруженные Силы Российской Федерации, состав Вооруженных Сил Российской Федерации, виды и рода войск. Довести их предназначение, вооружение и военную технику находящиеся на службе современной армии.

		<p>2. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН</p> <p>3. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Космические войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны</p> <p>4. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации</p>	
15	Боевые традиции Вооружённых Сил России (1 ч)	1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	Обсудить с учащимися понимания «патриотизм как олицетворение любви к своей Родине, как активная сопричастность с её историей, культурой, с современной жизнью, её достижениями и проблемами».
Резерв учебного времени (1 ч)			
Всего часов: 35			

Тематическое планирование.11 класс

№ темы	Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (4ч)			
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (2 ч)</i>			
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (2 ч)	<p>1. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре</p> <p>2. Обеспечение личной безопасности на водоёмах Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях</p>	<p>Анализируют причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Запоминают права и обязанности граждан в области пожарной безопасности в быту. Выбирают правильный алгоритм безопасного поведения при пожаре, в том числе наиболее эффективные способы предотвращения возгорания, оказания помощи младшим, престарелым и т. д. Объясняют правила безопасного поведения на воде. Отрабатывают в паре правила само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде</p>
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (2 ч)</i>			
2	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (2 ч)	<p>1. Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции</p> <p>2. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны</p>	<p>Объясняют организационные основы системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Анализируют примеры деятельности Национального антитеррористического комитета и гражданской обороны по обеспечению своевременной и надёжной защиты населения от терроризма.</p>

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12ч)			
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (12 ч)</i>			
3	Нравственность и здоровье (3 ч)	1. Правила личной гигиены Нравственность и здоровый образ жизни	Характеризуют особенности индивидуального здоровья, его духовную, физическую и социальную составляющие. Характеризуют основные факторы, разрушающие репродуктивное здоровье (ранние половые связи, инфекции, передаваемые половым путём, ВИЧ-инфекция), анализируют профилактику заражения ИПП. Анализируют собственные поступки и их влияние на личное благополучие.
		2. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции	
		3. Семья в современном обществе. Законодательство и семья	
4	Первая помощь при неотложных состояниях (9 ч)	1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	Анализируют возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях и при переломах опорно-двигательного аппарата. Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи и правила и способы транспортной иммобилизации
		2. Первая помощь при ранениях	
		3. Основные правила оказания первой помощи	
		4. Правила остановки артериального кровотечения	
		5. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	
		6. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	
		7. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	
		8. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	
		9. Первая помощь при остановке сердца	
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (19 ч)			
<i>Раздел 6. Основы обороны государства (6 ч)</i>			
5	Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства (1 ч)	1. Основные задачи современных Вооружённых Сил России Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации	Рассказать обучающимся об основных задачах Вооружённых Сил Российской Федерации, состав Вооружённых Сил Российской Федерации, деление на виды и рода войск. Миротворческие подразделения Вооружённых Сил Российской Федерации их состав, задачи и деятельность.

6	Символы военной чести (2 ч)	1. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Значение воинского знамени для военнослужащих воинской части. Боевое знамя на поле боя. Ордена и медали времен Великой Отечественной войны и современной Российской армии. Виды и порядок ношения военной формы одежды, знаков различия, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков в Вооруженных Силах Российской Федерации. Нормы снабжения вещевым обмундированием военнослужащих по призыву и контракту.
		2. Военная форма одежды	
7	Воинская обязанность (3 ч)	1. Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту	Изучить с учащимися порядок постановки на первичный воинский учет, обязанности граждан по постановке и снятии с воинского учета в случае убытия в другие регионы Российской Федерации. Ответственность граждан по постановке на воинский учет. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе. Профессиональный психологический и медицинский отбор и его предназначение и порядок проведения. Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, порядок прохождения воинских сборов, мобилизация в военное время.
		2. Обязательная подготовка граждан к военной службе Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям Подготовка граждан по военно-учётным специальностям Добровольная подготовка граждан к военной службе	
		3. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт Профессиональный психологический отбор и его предназначение Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе	
<i>Раздел 7. Основы военной службы (13 ч)</i>			
8	Особенности военной службы (3 ч)	1. Правовые основы военной службы Статус военнослужащего	Ознакомить учащихся с видами ответственности военнослужащих, взаимоотношения, единоначалие. Довести до учащихся требования общих и специальных обязанностей
		2. Военные аспекты международного права	

		<p>3. Общевоинские уставы Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил. Строевой устав Вооружённых Сил</p>	<p>военнослужащих. Правовые основы военной службы, аспекты международного права. Изучить общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации.</p>
9	<p>Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества (3 ч)</p>	<p>1. Основные виды воинской деятельности Основные особенности воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина</p> <p>2. Военнослужащий – патриот Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил. Военнослужащий – специалист своего дела</p> <p>3. Военнослужащий – подчинённый, выполняющий требования воинских уставов и приказы Основные обязанности военнослужащих</p>	<p>Ознакомить учащихся с внутренним порядком, размещением и бытом военнослужащих, распределением времени. Довести до учащихся требования общих и специальных обязанностей военнослужащих. Правовая защита военнослужащих, ознакомить учащихся с федеральным законом «Статус военнослужащего»</p>
10	<p>Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации (2 ч)</p>	<p>1. Порядок вручения Боевого знамени воинской части Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства)</p> <p>2. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия Ритуал подъёма и спуска Государственного флага РФ</p>	<p>Изучить с учащимися воинские ритуалы и их историю. Присяга военнослужащего. Положение государственного флага Российской Федерации и Боевого знамени воинской части в строю. Порядок их выноса и относа.</p>
11	<p>Прохождение военной службы по призыву (1 ч)</p>	<p>1. Призыв на военную службу Порядок прохождения военной службы Размещение и быт военнослужащих</p>	<p>Ознакомить учащихся с внутренним порядком, размещением и бытом военнослужащих по призыву, распределением времени. Довести до учащихся требования общих и специальных</p>

			обязанностей военнослужащих во время прохождения воинской службы по призыву.
12	Прохождение военной службы по контракту (4 ч)	1. Особенности военной службы по контракту	Ознакомить учащихся с внутренним порядком, размещением и бытом военнослужащих по контракту, распределением времени. Довести до учащихся требования общих и специальных обязанностей военнослужащих во время прохождения воинской службы по контракту и альтернативной гражданской службы. Порядок отбора девушек на воинскую службу по контракту.
		2. Особенности военной службы по контракту	
		3. Альтернативная гражданская служба	
		4. Альтернативная гражданская служба	
Резервное время (1 ч)			
Всего часов: 35			

Программа **«Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс»**

Пояснительная записка

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы предусматривают проведение ежегодных учебных сборов. К участию в учебных сборах привлекаются все граждане мужского пола, обучающиеся в общеобразовательных учреждениях, за исключением имеющих освобождение от сборов по состоянию здоровья.

Обучение граждан женского пола начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы осуществляются в добровольном порядке.

В ходе сборов закрепляются полученные знания на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в 10 классе в области подготовки учащихся к военной службе.

В ходе учебных сборов изучается и отрабатывается ряд элементов начальной военной подготовки:

- размещение и быт военнослужащих;
- организация караульной и внутренней службы;
- элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск;
- проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Планирование и организация учебных сборов осуществляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны, а их подготовка по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и учебных пунктах Инструкции утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации №96/134 от 24 февраля 2010 г.

Содержание программы

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 7. Основы военной службы

Военнослужащие и взаимоотношения между ними

Военнослужащие Вооружённых Сил Российской Федерации. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими.

Внутренний порядок

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового. Охрана здоровья военнослужащих. Оздоровление условий службы быта военнослужащих. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы.

Строевая подготовка

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Строй отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Огневая подготовка

Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядке и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и бережение. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и для выполнения упражнений стрельбы по неподвижным целям днём.

Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Выполнение упражнений начальных стрельб.

Тактическая подготовка

Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа. Способы ориентирования на местности. Способы передвижения солдата в бою. Приёмы и правила стрельбы в бою.

Физическая подготовка

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке. Совершенствование

упражнений на гимнастических снарядах. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3–5 км). Совершенствование скоростных качеств и выносливости (упражнения в беге на 100 м и упражнения в беге на 1 км). Выполнение контрольных упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км.

Военно-медицинская подготовка

Охрана здоровья военнослужащих. Правила оказания первой помощи при ранениях, ожогах, острых отравлениях, отморожении.

Радиационная, химическая и биологическая защита войск

Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения и правила пользования ими. Способы действий личного состава Вооружённых Сил Российской Федерации в условиях радиационного загрязнения, химического и биологического заражения окружающей среды.

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности (учебные сборы)

Результаты освоения программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс» отражают сформированность у обучаемых умений в выполнении элементов начальной военной подготовки, характеризующих уровень их подготовки к военной службе в современных условиях:

- *по тактической подготовке* – в выборе места для стрельбы, в трассировке окопа, в способах передвижения на поле боя (перебежками и переползанием);
- *по огневой подготовке* – в выполнении неполной разборки автомата Калашникова, в подготовке автомата к стрельбе, в соблюдении мер безопасности при проведении занятий по огневой подготовке, в выполнении начального упражнения стрельбы из автомата и по метанию ручной гранаты;
- *по строевой подготовке* – в выполнении строевых приёмов на месте и в движении, в выполнении воинского приветствия на месте и в движении;
- *по радиационной, химической и биологической защите* – в выполнении приёмов и способов по радиационной, химической и биологической защите, в выполнении нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты;
- *по медицинской подготовке* – в выполнении приёмов по оказанию первой помощи при остановке кровотечения и наложении повязки на раны верхних и нижних конечностей;
- *по физической подготовке* – в выполнении нормативов в объёме требований, предъявляемых к военнослужащим нового пополнения, поступающего в войска.

**Тематическое планирование. «Основы безопасности жизнедеятельности.
Учебные сборы. 10 класс»**

№ темы	Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними (3 ч)	1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих	Ознакомить учащихся с видами ответственности военнослужащих, взаимоотношения, единоначалие. Довести до учащихся требования общих и специальных обязанностей военнослужащих. Обязанности солдата (матроса), перед построением и в строю.
		2. Взаимоотношения между военнослужащими	
		3. Обязанности солдата (матроса)	
2	Внутренний порядок (6 ч)	1. Размещение военнослужащих	Ознакомить учащихся с внутренним порядком, размещением и бытом военнослужащих,
		2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности	
		военнослужащих	распределением времени. Довести до учащихся требования общих и специальных обязанностей военнослужащих. Довести до учащихся назначение, состав суточного наряда воинской части. Изучить место несения службы дневального по роте. Рассказать учащимся о организации и составе гарнизонной и караульной службы. Подготовка личного состава перед заступлением в караул. Место несения службы часового и его специальные обязанности. Закрепить на практике изученные ранее учебные вопросы
		3. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте	
		4. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового	
		5. Охрана здоровья военнослужащих безопасности военной службы	
		6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях, по обеспечению и укреплению здоровья военнослужащих	
3	Строевая подготовка (6 ч)	1. Строи и управление ими	Изучить и тренировать по разделением и в целом строевые приёмы и движения без оружия выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и
		2. Строевые приёмы и движение без оружия	
		3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	
		4. Выход из строя и возвращение в строй.	

		Подход к начальнику и отход от него	отход от него. Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении. Закрепить на практике изученные ранее учебные вопросы
		5. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй	
		6. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	
4	Огневая подготовка (6 ч)	1. Устройство стрелкового оружия, основные правила, приёмы и способы стрельбы из него	Довести до учащихся тактико-технические характеристики автомата Калашникова, его модификации. Комплектность, возможные задержки при стрельбе и способы их устранения. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Разъяснить полную и неполную разборку автомата Калашникова, их отличия и применение. Закрепить на практике изученные ранее учебные вопросы
		2. Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами	
		3. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по неподвижным целям днём	
		4. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по неподвижным целям днём	
		5. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по неподвижным целям днём	
		6. Требования к выполнению метания ручных имитационных гранат	
5	Тактическая подготовка (6 ч)	1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою	Довести до обучающихся действия солдата в бою, передвижение солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки. Закрепить на практике изученные ранее учебные вопросы. Изучить
		2. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия	
		3. Способы передвижения солдата в бою	способы самоокапывания и оборудования одиночного окопа для стрельбы лежа, с колена и стоя
		4. Приёмы и правила стрельбы в бою	
		5. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа	
		6. Способы	

		ориентирования на местности	
6	Физическая подготовка (5 ч)	1. Гимнастика и атлетическая подготовка	Изучить с обучающимися специальные упражнения для военнослужащих. Изучить, тренировать преодоления единого комплексного упражнения (единой полосы препятствия)
		2. Преодоление препятствий	
		3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика	
		4. Комплексное учебно-тренировочное занятие	
		5. Комплексное учебно-тренировочное занятие	
7	Военно-медицинская подготовка (2 ч)	1. Правила оказания первой помощи при ранениях	Изучить специальные средства по оказанию первой медицинской помощи, состоящие на вооружении Российской армии.
		2. Правила оказания первой помощи при ожогах, острых отравлениях, отморожении	
8	Радиационная, химическая и биологическая защита войск (1 ч)	1. Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения	Практическое выполнение нормативов по одеванию противогазов, общевойсковых защитных комплектов и порядок эвакуация раненого с зараженного участка местности.
Всего часов: 35			

**Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс
(для старшеклассниц)**

Пояснительная записка

Программа предназначена для углублённого изучения основ медицинских знаний с учащимися (гражданами женского пола) средней школы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе. Программа реализует положение о добровольной подготовке учащихся (граждан женского пола) по основам военной службы и организации с ними отдельно от учащихся (граждан мужского пола) занятий по углублённому изучению основ медицинских знаний.

Тематический план программы разработан в объёме учебного времени (51 ч), отведённого на изучение раздела 7 «Основы военной службы» в рабочей программе (см. тематическое планирование, 10 класс).

Программа включает в себя два раздела и 11 тем.

Раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» (21 ч, 6 тем) изучается в 10 классе.

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» (30 ч, 5 тем) изучается в 11 классе

В программе предусмотрено последовательное расширение и углубление понятий о здоровом образе жизни, о факторах, способствующих укреплению здоровья, и о факторах, его разрушающих.

Изучение данной программы призвано способствовать уяснению логической связи между образом жизни человека, его здоровьем и безопасностью.

В программе предусмотрено целенаправленное изучение понятий о репродуктивном здоровье как составной части здоровья человека и общества, о значении семьи, о влиянии репродуктивного здоровья на демографическую безопасность государства.

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс (для старшеклассниц)

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни

Общие понятия о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Репродуктивное здоровье. Социально-демографические процессы в России, роль государства в обеспечении демографической безопасности. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

Женская половая система и её функционирование. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, труда и отдыха. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

Правовые аспекты взаимоотношения полов

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

Беременность и уход за младенцем

Беременность, гигиена беременности. Уход за младенцем.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Основные инфекционные заболевания, меры по их профилактике

Инфекционные заболевания и их классификация. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз и ботулизм), причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз), причины их возникновения и профилактика.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика

Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт). Основные факторы риска их возникновения, меры профилактики.

Первая помощь при травмах и ранениях

Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах. Виды повязок и правила их наложения.

Первая помощь при отравлениях

Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами. Оказание первой помощи при отравлении психоактивными веществами. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током

Оказание первой помощи при термических ожогах. Оказание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Оказание первой помощи при электротравме.

Первая помощь при массовых поражениях

Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Индивидуальное медицинское оснащение.

Предметные результаты освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Результаты освоения дополнительной рабочей (авторской) программы отражают сформированность у обучающихся умений:

- анализировать и оценивать состояние личного здоровья в повседневной жизни;

- формировать систему самоконтроля личного здоровья и планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом своих возможностей;
- анализировать и классифицировать факторы, оказывающие влияние на здоровье человека;
- уяснять и характеризовать репродуктивное здоровье человека как составляющую здоровья личности и общества;
- анализировать и обобщать социально-демографические процессы, происходящие в Российской Федерации, и формировать понимание взаимозависимости репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные особенности женской половой системы;
- анализировать и обосновывать особенности физиологии половой системы женщины, характеризовать её нормальное функционирование;
- анализировать и обобщать факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка;
- подбирать и анализировать факты, свидетельствующие о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на репродуктивное здоровье женщины;
- формировать индивидуальный образ поведения в повседневной жизни, способствующий профилактике факторов риска для репродуктивного здоровья женщины;
- проектировать индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую сохранение и укрепление личного здоровья в условиях реальной окружающей среды;
- изучать, анализировать и формировать обоснованные понятия о значении семьи в современном обществе, о её основных функциях и роли в обеспечении демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные положения семейного права в Российской Федерации и направление деятельности государства по укреплению института семьи и обеспечению демографической безопасности;
- распознавать по внешним признакам основные, наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания;
- применять рекомендуемые меры профилактики возникновения инфекционных заболеваний;
- формировать знания об основных инфекционных заболеваниях, факторах риска их возникновения и реализовывать на практике рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний;
- формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;

- оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами защиты и профилактики.

**Тематическое планирование «Основы безопасности жизнедеятельности.
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». 10 класс
(для старшеклассниц)**

№ темы	Тема	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (21 ч)			
<i>Раздел 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (10 ч)</i>			
1	Основные инфекционные заболевания, меры профилактики (3 ч)	1. Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм). Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз)	Ознакомить учащихся с основными инфекционными болезнями и их классификацией, защитными свойствами организма и методами профилактики заболеваний
2	Основные неинфекционные заболевания и их профилактика (2 ч)	1. Основные неинфекционные заболевания, факторы риска их возникновения Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения	Ознакомит учащихся с основными неинфекционными заболеваниями и причинами, способствующими их появлению. Сформировать у учащихся убеждение в необходимости ежедневного соблюдения требований здорового образа жизни для профилактики неинфекционных заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.
3	Первая помощь при травмах и ранениях (5 ч)	1. Значение своевременного оказания первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях 2. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах опорно-двигательного аппарата 3. Виды повязок и правила их наложения Основные приёмы	Анализируют возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях и при переломах опорно-двигательного аппарата. Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи и правила и способы транспортной иммобилизации.

		транспортной иммобилизации пострадавших и правила их транспортировки	
4	Первая помощь при отравлениях (5 ч)	1. Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами Оказание первой помощи при отравлении алкоголем и никотином Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии 2. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ)	Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи при передозировке в лекарственными препаратами, отравлении алкоголем, никотином, препаратами бытовой химии и угарным газом, аварийно химически опасными веществами (АХОВ) различные способы транспортировки пострадавших.
5	Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током (4 ч)	1. Оказание первой помощи при ожогах Оказание первой помощи при отморожении 2. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах Оказание первой помощи при поражении электрическим током	Анализируют возможные последствия неотложных состояний и значение своевременного оказания первой помощи. Отрабатывают в паре приёмы оказания первой помощи при ожогах, отморожении, тепловом, солнечных ударах и поражении электрическим током.
6	Первая помощь при массовых поражениях (2 ч)	1. Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Медицинские средства защиты и профилактики	Отрабатывают в паре приёмы в оказании первой помощи при массовых поражениях населения, различные способы транспортировки пострадавших.
Всего часов: 21			