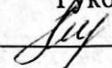


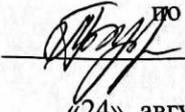
МОУ «Неклюдовская СОШ им. В.А. Русакова»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
 Миронова А.Ю.

Протокол № 1 от
«24» августа 2022 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР
 Бурова Л.Ю.

«24» августа 2022 г.



«Утверждаю»

Директор
Миронова А.Ю.
Приказ № 48/2 от
«25» августа 2022 г.
на основании решения
педагогического совета № 1
от 25.08.2022 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«ОБЖ»**

10,11 классы

Учитель: Суворов А.В.

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предназначена для завершения формирования у старшеклассников основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности в современном мире. В процессе освоения рабочих программ по ОБЖ учащиеся приобретут необходимые знания, умения, навыки и сформируют компетенции для безопасной жизнедеятельности в обществе в условиях современного мира с учётом региональных особенностей.

Настоящая программа разработана с учётом нормативно-правовых актов в области безопасности жизнедеятельности, действующих в Российской Федерации, и на основе совокупных требований, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

В основу разработки программы легли положения важных государственных документов:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.);
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ, вступил в силу с 1 сентября 2013 г.);
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 683).

Изучение тематики по основам безопасности жизнедеятельности в средней школе способствует достижению следующих целей:

- реализации требований нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности в рамках положений, определённых Стратегией национальной безопасности Российской Федерации, которая является базовым документом стратегического планирования, определяющим цели, задачи и меры в области внутренней и внешней политики, направленные на укрепление национальной безопасности Российской Федерации;

- снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- повышению уровня защищённости обучающихся общеобразовательных организаций от последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций, характерных для региона проживания;

- углублённому изучению (гражданами женского пола) основ медицинских знаний и здорового образа жизни с целью помочь старшеклассницам сформировать более полное представление о здоровье, репродуктивном здоровье, здоровом образе жизни, о демографической обстановке в стране и демографической безопасности;

- проведению с учащимися (гражданами мужского пола) учебных сборов для углублённого изучения с учащимися отдельных элементов начальной военной подготовки.

Реализация данных целей при изучении тематики ОБЖ в старших классах достигается путём решения ряда учебных задач¹, которые определяют общие направления по формированию содержания предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в рамках отдельных положений стратегических национальных приоритетов, определённых Стратегией национальной безопасности Российской Федерации: оборона страны; государственная и общественная безопасность; повышение качества жизни российских граждан; экономический рост; наука, технологии и образование; здравоохранение; культура; экология живых систем и рациональное природопользование; стратегическая стабильность и равноправное стратегическое партнёрство.

Данная программа входит в учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 10—11 классов (под редакцией А. Т. Смирнова), который подготовлен в издательстве «Просвещение» с учётом требований ФГОС и новых государственных подходов в области обеспечения национальной безопасности в современном мире.

В программе учтены особенности подготовки юношей-старшеклассников по основам военной службы и проведение с ними учебных сборов в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего общего образования, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и учебных пунктах (утв. Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации № 96/134 от 24 февраля 2010 г.). Согласно этому же документу обучение граждан женского пола начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы осуществляются в добровольном порядке.

В Постановлении Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» от 31 декабря 1999 г. № 1441 (последняя редакция от 30 марта 2019 г. № 1540) говорится: «С гражданами женского пола в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях проводятся отдельно от граждан мужского пола занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний». Наша рабочая программа предусматривает обучение старшеклассниц по программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» в объёме учебного времени, отведённого на изучение раздела «Основы военной службы».

Настоящая примерная рабочая программа определяет объём учебного материала по предмету, даёт примерное распределение учебных часов по учебным модулям, разделам и темам предмета и может быть использована в качестве основы для разработки рабочей программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной организации.

При разработке рабочей программы общеобразовательной организацией возможны некоторые изменения и дополнения (в рамках требований ФГОС) с учётом региональных особенностей и возможностей образовательной организации.

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

Ключевые качества характеризуют выпускника как человека XXI века и гражданина Российской Федерации:

- любящего свой край и свою Родину, уважающего свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающего и принимающего традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающего свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативного и критически мыслящего, активно и целенаправленно познающего мир, осознающего ценности образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющего основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированного на творческую и инновационную деятельность;
- готового к сотрудничеству, способного осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
- осознающего себя социально активной личностью, уважающей закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;
- уважающего мнение других людей (если оно не носит противоправного характера), умеющего вести конструктивный диалог, способного достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- осознанно выполняющего и обоснованно пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

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

1) 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;

2) формированием у учащихся духовно-нравственных принципов взаимоотношения полов, способствующих осознанию традиционных ценностей семьи, их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях и обеспечению демографической безопасности государства;

3) формированием у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения уровня их духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан Российской Федерации;

4) формированием у учащихся 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;

5) формированием у учащихся духовных и физических качеств, свойственных гражданину Российской Федерации и защитнику Отечества; подготовка их к военной службе в современных условиях (граждан мужского пола — обязательно, граждан женского пола — по их желанию).

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10—11 классах реализует комплексный подход в формировании у учащихся 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						
Р1	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					

Основной акцент учебно-воспитательного процесса в данной программе сделан на:

- формирование у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни и негативного отношения к курению и употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и негативного отношения к противоправному поведению и любым проявлениям экстремизма и терроризма;
- формирование у учащихся духовных и физических качеств защитника Отечества и подготовку их к военной службе в современных условиях.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязанно структурировать тематику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);
- эффективнее использовать межпредметные связи (элементы содержания предмета ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира);
- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на третьей ступени образования;
- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;
- более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

Реализация содержания учебных целей и задач по основам безопасности жизнедеятельности осуществляется на базовом уровне. Для изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне предусмотрено 70 ч (по одному часу в неделю в каждом классе). Кроме того, после окончания занятий в 10 классе с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) предусмотрено проведение учебных сборов в течение 5 дней (35 ч).

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе¹ раздел 7 «Основы военной службы» изучается в обязательном порядке только с учащимися — гражданами мужского пола. (Подготовка старшеклассниц по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке.) В то время когда юноши-старшеклассники изучают раздел «Основы военной службы», со старшеклассницами в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

¹ Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15 июня 2009 г. № 481).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся 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 психоактивных 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 у старшеклассников основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности в современном мире;
- 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 и природной среде. 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.

Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодёжных увлечений.

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 опасности и военные угрозы Российской Федерации в современном мире, оборона страны.

Характерные черты и особенности современных военных конфликтов.

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.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации.

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.

Безопасное поведение в информационной сфере деятельности в современном мире (средства массовой информации, Интернет).

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.

Воздушно-космические силы (ВКС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Воздушно-космических 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 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.

Ниже публикуется *тематическое планирование* в соответствии с учебниками:

Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

(1 ч в неделю, всего 35 ч)

№п/п	Тема	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Модуль 1. Основы безопасности личности,	16	День знаний. Международный день распространения

	общества и государства		грамотности.
2	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	3	День солидарности в борьбе с терроризмом. День окончания Второй мировой войны. Минутки безопасности. Безопасность на воде.
3	Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства	16	Международный день пожилых людей. День народного единства. День матери. День неизвестного солдата. День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День российской науки День защитника Отечества Международный женский день. День смеха и юмора. Писатели смеются. Всемирный день Земли. Праздник Весны и Труда. День Победы. Международный день семьи. День славянской письменности и культуры

11 класс (1 ч в неделю, всего 34 ч)

№п/п	Тема	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	6	День знаний. Международный день распространения грамотности. День солидарности в борьбе с терроризмом. День окончания Второй мировой войны.
2	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	7	Минутки безопасности. Безопасность на воде. Международный день пожилых людей. День народного единства. День матери. День неизвестного солдата.
3	Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (22 ч)	21	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День российской науки День защитника Отечества Международный женский день. День смеха и юмора. Писатели смеются. Всемирный день Земли. Праздник Весны и Труда. День Победы. Международный день семьи. День славянской письменности и культуры

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 организациях, 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 и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального образования и учебных пунктах¹.

¹ Инструкция утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации № 96/134 от 24 февраля 2010 г., зарегистрирована в Минюсте Российской Федерации от 12.04.2010 № 16866.

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке сборов (приложение № 9 к Инструкции).

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 сбережение.

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.

10 класс

Учебные сборы (5 дней, всего 35 ч)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 2)

Тема	Тематическое планирование	Характеристики основных видов деятельности
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (35 ч)		
<i>Раздел 7. Основы военной службы</i>		
1. Военнослужащие и взаимоотношения между ними (3 ч)	1.1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих. 1.2. Взаимоотношения между военнослужащими. 1.3. Обязанности солдата (матроса)	Изучают основные права и обязанности военнослужащего и порядок их реализации с учётом особенностей военной службы. Осваивают общие,

		<p>должностные и специальные обязанности военнослужащих. Характеризуют виды ответственности военнослужащих. Уясняют положение о том, что единоначалие - один из основных принципов строительства Вооружённых Сил Российской Федерации</p>
<p>2. Внутренний порядок (6 ч)</p>	<p>2.1. Размещение военнослужащих. 2.2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих 2.3. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте. 2.4. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового. 2.5. Охрана здоровья военнослужащих. 2.6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы</p>	<p>Знакомятся и уясняют общие положения по размещению военнослужащих, проходящих военную службу по призыву</p>
<p>3. Строевая подготовка (3 ч)</p>	<p>3.1. Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. 3.2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. 3.3. Строи отделения. Развёрнутый строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении</p>	
<p>4. Огневая подготовка (9 ч)</p>	<p>4.1. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. 4.2. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. 4.3. Неполная разборка и сборка автомата, уход, хранение и бережение стрелкового оружия. 4.4. Меры безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. 4.5. Подготовка автомата к стрельбе. 4.6. Правила стрельбы из автомата. 4.7. Выполнение начального упражнения стрельбы из автомата 4.8. Устройство ручных боевых гранат. 4.9. Отработка способов метания ручных имитационных гранат</p>	
<p>5. Тактическая подготовка (4 ч)</p>	<p>5.1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия.</p>	

	5.2. Способы ориентирования на местности и передвижения солдата в бою. 5.3. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа. 5.4. Приёмы и правила стрельбы в бою	
6. Физическая подготовка (6 ч)	6.1. Гимнастика и атлетическая подготовка. 6.2. Преодоление препятствий. 6.3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика. 6.4. Комплексное учебно-тренировочное занятие. 6.5. Комплексное учебно-тренировочное занятие. 6.6. Комплексное учебно-тренировочное занятие	
7. Военно-медицинская подготовка (2 ч)	7.1. Правила оказания первой помощи при ранениях. 7.2. Правила оказания первой помощи при ранениях верхних и нижних конечностей	
8. Радиационная, химическая и биологическая защита войск (2 ч)	8.1. Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения. 8.2. Способы действия личного состава Вооружённых Сил Российской Федерации в условиях радиационного загрязнения, химического и биологического заражения окружающей среды	

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (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, часть 1).

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.

Программа включает в себя расширенные и углублённые разделы и темы Модуля 2 (см. тематическое планирование для 10—11 классов) и состоит из двух разделов и одиннадцати тем.

Раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» состоит из шести тем и предназначен для проведения занятий в 10 классе.

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» состоит из пяти тем и предназначен для проведения

занятий в 11 классе.

Занятия по данной программе проводят преподаватели, прошедшие специальную подготовку по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни в организациях дополнительного образования.

По итогам изучения данной программы в 11 классе учащимся (гражданам женского пола) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации.

Содержание программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

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 обучаемых *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 (часть 3)

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10—11 классы (51 ч)

Тема	Тематическое планирование
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (21 ч)	
<i>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (21 ч) (Раздел изучается в 10 классе.)</i>	
1. Основные инфекционные заболевания, меры и их профилактика (3ч)	1.1. Инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. 1.2. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм), причины их возникновения и профилактика.

	1.3. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз)
2. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика (2 ч)	2.1. Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт), основные факторы риска их возникновения. 2.2. Меры по профилактике неинфекционных заболеваний
3. Первая помощь при травмах и ранениях (5 ч)	3.1. Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. 3.2. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. 3.3. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. 3.4. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах. 3.5. Виды повязок и правила их наложения
4. Первая помощь при отравлениях (5 ч)	4.1. Оказание первой помощи при отравлениях лекарственными препаратами. 4.2. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем и никотином. 4.3. Оказание первой помощи при отравлениях препаратами бытовой химии. 4.4. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. 4.5. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ)
5. Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током (4 ч)	5.1. Оказание первой помощи при термических ожогах. 5.2. Оказание первой помощи при отморожении. 5.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. 5.4. Оказание первой помощи при электротравме
6. Первая помощь при массовых поражениях (2 ч)	6.1. Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. 6.2. Индивидуальное медицинское оснащение
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (30 ч)¹(Раздел изучается в 11 классе)</i>	
7. Здоровье и здоровый образ жизни (6 ч)	7.1. Общие понятия о здоровье. 7.2. Факторы, влияющие на здоровье. 7.3. Репродуктивное здоровье. 7.4. Социально-демографические процессы в России, роль государства в обеспечении демографической безопасности. 7.5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 7.6. Здоровье женщины и её роль в современном обществе (собеседование)
8. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (10 ч)	8.1. Женская половая система и её функционирование. 8.2. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка. 8.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека. 8.4. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины. 8.6. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. 8.7. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. 8.8. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их

	<p>профилактике.</p> <p>8.9. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции.</p> <p>8.10. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка (собеседование)</p>
<p>9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья (8 ч)</p>	<p>9.1. Стресс и его воздействие на человека.</p> <p>9.2. Режим дня, труда и отдыха.</p> <p>9.3. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека.</p> <p>9.4. Рациональное питание и его значение для здоровья.</p> <p>9.5. Влияние двигательной активности на здоровье человека.</p> <p>9.6. Закаливание и его влияние на здоровье.</p> <p>9.7. Правила личной гигиены и здоровье человека.</p> <p>Особенности личной гигиены в период полового созревания (собеседование)</p>
<p>10. Правовые аспекты взаимоотношения полов (4 ч)</p>	<p>10.1. Брак и семья. Культура брачных отношений.</p> <p>10.2. Основы семейного права в Российской Федерации.</p> <p>10.3. Право и обязанности родителей.</p> <p>10.4. Конвенция ООН «О правах ребёнка»</p>
<p>11. Беременность и уход за младенцем (2 ч)</p>	<p>11.1. Беременность, гигиена беременности.</p> <p>11.2. Уход за младенцем.</p> <p>11.3. Влияние поведения матери на развитие ребёнка (собеседование)</p>