Администрация Курьинского района Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Курьинская средняя общеобразовательная школа» им. М.Т.Калашникова

Курьинского района Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на ШМО «учителей физической культуры»  Руководитель:  Щукина Н.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г. | «Согласовано»:  Зам. директора по по УВР\_\_\_\_\_\_\_Жильцова И.В.  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Курьинская  сош» им. М.Т. Калашникова \_\_\_\_\_\_\_\_/Лёгоньких Л.Н./  Приказ  №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2020г. |

Рабочая программа по ОБЖ -10 класс

Сроки реализации: 2020-2021 учебный год.

Ступень: средняя школа

Базовый уровень

Разработчик: Федосов Сергей Геннадьевич ,

учитель ОБЖ

3

с. Курья, 2020г

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятель­ности» в старшей школе (10—11 классы) реализует ком­плексный подход к формированию у учащихся современ­ного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и подготовке их к военной службе 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.

Программа разработана на основе федерального ком­понента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а также на основе положений Стра­тегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года1 и Концепции федеральной системы подго­товки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года2.

Программа содержит:

1.Пояснительную записку.

2.Общую характеристику предмета «Основы безопас­ности жизнедеятельности».

3.Описание места предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане.

1. Содержание предмета «Основы безопасности жизне­деятельности».
2. Тематическое планирование с примерным распреде­лением учебной нагрузки по количеству часов.
3. Описание учебно-методического и материально-тех­нического обеспечения образовательного процесса.

Цели и задачи изучения основ безопасности жизне­деятельности в 10—11 классах:

* углублённое изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуаль­ной системы здорового образа жизни для повышения за­щищённости жизненно важных интересов личности, обще­ства и государства от внешних и внутренних угроз;
* расширение представлений об экстремизме и тер­роризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и спо­собности противостоять террористической и экстремист­ской идеологии и практике;
* совершенствование военно-патриотического воспита­ния и повышение мотивации к военной службе в совре­менных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по во­енно-учётным специальностям в объёме, необходимом для военной службы.
* распознавание и анализирование особенностей жиз­недеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях;
* окончательное формирование модели своего поведе­ния при возникновении различных чрезвычайных ситуаций;
* применение в реальных природных условиях различ­ных способов ориентирования на местности;
* анализирование основных направлений организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычай­ных ситуаций;
* обоснование основного предназначения Единой госу­дарственной системы предупреждения и ликвидации чрез­вычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного харак­тера;
* формирование негативного отношения к курению, упо­треблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказыва­ющим наиболее пагубное влияние на здоровье;
* ф

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Структура курса

«Основы безопасности жизнедеятельности»

5

* наркотиков как к факторам, оказыва­ющим наиболее пагубное влияние на здоровье;
* формирование убеждения в ключевой роли благопо­лучной семьи в обеспечение здоровья личности и обще­ства, а также в демографической безопасности государ­ства.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  государ­  ства |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р-2 | Защита | Р-5 | Основы | Р-7 | Основы |
|  | населения |  | медицинских |  | военной |
|  | Российской |  | знаний и ока- |  | службы |
|  | Федерации |  | зание первой |  | (в том |
|  | от чрезвычай- |  | помощи |  | числе |
|  | ных ситуаций |  |  |  | учебные |
|  | природного и  техногенного  характера |  |  |  | сборы) |
| Р-3 | Основы про­тиводействия |  |  |  |  |
|  | терроризму и экстремизму в Российской Федерации |  |  |  |  |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Особое место в структуре программы занимает раз­дел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержа­ния данного раздела составляет характеристика экстремиз­ма и терроризма, формирование у учащихся антиэкстре- мистского мышления и антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористиче­ского акта.

Изучение раздела 3 модуля 1 предусмотрено в 10 и 11 классах.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

* последовательно и логически взаимосвязанно струк­турировать тематику предмета «Основы безопасности жиз­недеятельности» ;
* сформировать представления об опасных и чрезвы­чайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о причинах их возникновения и возможных по­следствиях;
* уяснить основные положения законодательства Рос­сийской Федерации в области безопасности;
* сформировать морально-психологические и физиче­ские качества и мотивации для успешного прохождения во­енной службы в современных условиях;
* более подробно познакомиться с организационными основами системы противодействия терроризму и экстре­мизму в Российской Федерации;
* повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных осо-

. бенностей 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, 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.

МЕСТО ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 и 11 классах в программе предусмотрены 70 часов на 2 года (по одному часу в неделю в каждом классе). Этот объём для учебного предмета «Основы безопасности жиз­недеятельности» определён на базовом уровне1 (разделы 1—6 программы).

На профильном уровне для изучения предмета преду­смотрено 140 часов (1—7 разделы программы).

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе пред­усмотрено проведение с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов)2.

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граж­дан к военной службе3 раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с учащими­ся — гражданами мужского пола. Подготовка учащихся — 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 знаний4.

Приказ Минобрнауки России от 20 августа 2008 г. № 241.

2 Приказ Министра обороны Российской Федерации и Минобрнауки Росси от 24 февраля 2010 г. № 96/134.

3 Закон Российской Федерации «Об образовании», статья 14, пункт 7.

4 Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15.06.2009 г. № 481).

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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 раз­ное 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

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 в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и анти­террористического мышления.

Уголовная ответственность за участие в террористиче­ской и экстремистской деятельности

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

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

Обеспечение личной безопасности при угрозе террори­стического акта

Правила безопасного поведения при угрозе террори­стического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний  
и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Основы медицинских знаний и профилактика инфекци­онных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки 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 — разновидность наркома­нии. Наркомания — это практически неизлечимое заболе­вание, связанное с зависимостью от употребления 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 правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказы­вающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

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

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

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

Раздел 5. Основы медицинских знаний  
и оказание первой помощи

Первая помощь при неотложных состояниях

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

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разно­видности ран. Последовательность оказания первой 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 общеобразова­тельном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.

Вооружённые Силы Российской Федерации — защитни­ки нашего Отечества

История создания Вооружённых Сил России.

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, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

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.

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 воинский 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 основные особенности.

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, основные её направления.

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

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

Увольнение с воинской 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 распорядок 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

Строи 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.

Строи 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 особенности 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, воен- ^ ной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Рос­сийской Федерации.

Прохождение военной службы по призыву Призыв на военную службу. Порядок прохождения во- 1 енной службы. Размещение и быт военнослужащих.

Прохождение военной службы по контракту Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Учебные сборы (5 дней, 35 учебных часов) Практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

Содержание программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (для девушек). 10—11 классы

Раздел 1, Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Основные инфекционные заболевания и их профилактика

Основные кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей.

Основные неинфекционные заболевания и их профи­лактика

Основные неинфекционные заболевания. Факторы риска их возникновения. Ишемическая болезнь сердца, фак­торы риска её возникновения.

Первая помощь при травмах и ранениях ' Значение своевременного оказания 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 опорно-двигательного аппарата.

18

Виды повязок и правила их наложения. Основные при­ёмы транспортной иммобилизации пострадавших и прави­ла их транспортировки.

Первая помощь при отравлениях

Оказание первой помощи при отравлении лекарствен­ными препаратами, алкоголем и никотином, препаратами бытовой химии.

Оказание первой помощи при отравлении угарным га­зом и аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

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

Правила оказания первой помощи при ожогах, отмо­рожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.

Первая помощь при массовых поражениях

Особенности оказания первой помощи в условиях мас­совых поражений. Медицинские средства защиты и про­филактики.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни

Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье, общие понятия и определения. Факторы, влияющие на здоровье.

Репродуктивное здоровье и социально-демографиче­ские процессы в России.

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.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и

новорождённого. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Наркомания, её

последствия, профи­лактика вредных привычек.

Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые

половым путём, меры по их про­филактике.

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. Личная гиги­ена и здоровье.

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

Влияние здоровья женщины в период беременности на здоровье будущего ребёнка. Нормы здорового образа жизни, которые желательно соблюдать в период беремен­ности.

Образ жизни матери в первые шесть месяцев жизни ребёнка.

Учебно - тематический план. 10 класс. Базовый уровень. Разделы 1-6.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Название модуля, раздела, темы | Количество часов по авторской программе | Количество часов по рабочей программе | Количество часов отведённых во время Военно-полевых сборов |
| Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (20 ч)- 17ч | | | | |
| 1 | Основы комплексной безопасности | 6 | 6 | 5 |
| 2 | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | 2 | 2 | 1 |
| 3 | Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации | 12 | 12 |  |
| Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6ч) | | | | |
| 4 | Основы здорового образа жизни | 6 | 6 |  |
| Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (9 ч) | | | | |
| 6 | Основы обороны государства | 9 | 9 |  |

Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. 10 класс (1 ч в неделю, 35 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела, урока | Кол-во  часов | Дата проведения |
| 1 | Модуль 1.  Основы безопасности личности, общества и государства  (20 ч) |  |  |
|  | Раздел 1. Основы комплексной безопасности | **6** |  |
|  | Обеспечение личной без­опасности в повседневной жизни | **4** |  |
| 1 | Автономное пребывание челове­ка в природной среде | **1** | 05.09 |
| 2 | Практическая подготовка к ав­тономному существованию в при­родной среде | **1** | 12.09 |
| 3 | Обеспечение личной безопасно­сти на дорогах | **1** | 19.09 |
| 4 | Обеспечение личной безопасно­сти в криминогенных ситуациях | **1** | 26.09 |
|  | Современный комплекс про­блем безопас­ности военно­го характера | **2** |  |
| 1 | Военные угрозы национальной безопасности России и националь­ная оборона | **1** | 03.10 |
| 2 | Характер современных войн и вооружённых конфликтов | **1** | 10.10 |
|  | Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | **2** |  |
|  | Нормативно­правовая база и организаци­онные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций при­родного и техногенного характера | **2** |  |
| 1 | Нормативно-правовая база Рос­сийской Федерации в области обе­спечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях | **1** | 17.10 |
| 2 | Единая государственная систе­ма предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи | **1** | 24.10 |
|  | Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации | **12** |  |
|  | Экстремизм и терроризм — ■ чрезвычайные опасности для общества и государства | **1** | 07.11 |
| 1 | Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия | **1** | 14.11 |
|  | Нормативно­правовая база борьбы с тер­роризмом и экстремизмом в Российской Федерации | **2** |  |
| 1 | Положения Конституции Рос­сийской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Рос­сийской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терро­ризму» и «О противодействии экс­тремистской деятельности» | **1** | 21.11 |
| 2 | Роль государства в обеспечении национальной безопасности Россий­ской Федерации | **1** | 28.11 |
|  | Духовно­нравственные основы про­тиводействия терроризму и экстремизму | **2** |  |
| 1 | Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения | **1** | 05.12 |
| 2 | Культура безопасности жиз­недеятельности — условие фор­мирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления | **1** | 12.12 |
|  | Уголовная от­ветственность за участие в террористи­ческой и экс­тремистской деятельности | **2** |  |
| 1 | Уголовная ответственность за террористическую деятельность | **1** | 19.12 |
| 2 | Ответственность за осуществле­ние экстремистской деятельности | **1** | 26.12 |
|  | Обеспечение личной без­опасности при угрозе терро­ристического акта | **2** |  |
| 1 | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | **1** | 16.01 |
| 2 | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | **1** | 23.01 |
|  | Модуль 2.  Основы медицинских знаний и здорового образа жизни  (6 ч) |  |  |
|  | Раздел 4. Основы здорового образа жизни | **6** |  |
|  | Основы медицинских знаний и про­филактика инфекционных заболеваний | **2** |  |
| 1 | Сохранение и укрепление здо­ровья — важная часть подготовки юноши к военной службе и трудо­вой деятельности | **1** | 30.01 |
| 2 | Основные инфекционные за­болевания, их классификация и про­филактика | **1** | 06.02 |
|  | Здоровый образ жизни и его состав­ляющие | **4** |  |
| 1 | Здоровый образ жизни | **1** | 13.02 |
| 2 | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность че­ловека | **1** | 20.02 |
| 3 | Значение двигательной актив­ности и физической культуры для здоровья человека | **1** | 27.02 |
| 4 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | **1** | 06.03 |
|  | Модуль 3.  Обеспечение военной безопасности  государства  (9 ч) |  |  |
|  | Раздел 6. Основы обороны государства | **9** |  |
|  | Гражданская оборона — составная часть оборо­носпособности страны | **7** |  |
| 1 | Гражданская оборона — составная часть обороноспособно­сти страны | **1** | 13.03 |
| 2 | Основные виды оружия и их поражающие факторы | **1** | 20.03 |
| 3 | Оповещение и информирова­ние населения о чрезвычайных ситу­ациях мирного И военного времени | **1** | 03.04 |
| 4 | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени | **1** | 10.04 |
| 5 | Средства индивидуальной за­щиты | **1** | 17.04 |
| 6 | Организация проведения ава­рийно-спасательных и других неот­ложных работ в зоне чрезвычайной ситуации | **1** | 24.04 |
| 7 | Организация гражданской обо­роны в ООУ | **1** | 01.05 |
|  | Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации | **1** | 08.05 |
| 1 | Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Во­оружение и военная техника ВМФ | **1** | 15.05 |
|  | Боевые тра­диции Воору­жённых Сил России | **1** | 22.05 |
| 1 | Патриотизм и верность воин­скому долгу — качества защитника Отечества | **1** | 29.05 |
|  | **Всего часов** | **35** |  |

9