

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА

методическим объединением учителей
физической культуры, ОБЖ, музыки,
изобразительного искусства и
технологии
методического совета
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 30.08.2019 № 01

СОГЛАСОВАНА

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 30.08.2019 № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
от 30.08.2019 № 345-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 - 11 классы

Программа составлена: учителем основ безопасности жизнедеятельности А.В.Силантьевым.

Программа проверена: заместителем директора по учебно-воспитательной работе О.А.Макаровой

г. Самара, 2019

Пояснительная записка

Является частью Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (10 - 11 классы) составлена на основе «Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.

Используемые учебники:

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014-2017

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014-2017

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

10 класс

Личностные результаты

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
- сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
- выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- 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;
- сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях.

Метапредметные результаты

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

- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
- 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;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- 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.

11 класс

Личностные результаты

- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
- сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
- 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;

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;
- анализ причин возникновения и последствий чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране;
- умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;
- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
- 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.

Предметные результаты

- 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;
- 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 основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;
- 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;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

2. Содержание учебного предмета

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

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

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

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

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом. Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие

Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения. Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Здоровый образ жизни и его составляющие Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни. Биологические ритмы и их влияние на

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

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Первая помощь при неотложных состояниях. Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте. Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике. Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Способы

иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 6. Основы обороны государства

Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений — дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской

Федерации. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения. Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Боевые традиции Вооружённых Сил России Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Вооружённые силы Российской Федерации — основа обороны государства Основные задачи современных Вооружённых Сил России. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации. Символы воинской чести Боевое знамя воинской части — официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность. Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение. Воинская обязанность Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы. Обязательная подготовка

граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение. Требования к индивидуальным качествам военнослужащих — специалистов по сходным воинским должностям. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления. Добровольная подготовка граждан к военной службе, её основные направления. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение и порядок его проведения. Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

Раздел 7. Основы военной службы

Размещение и быт военнослужащих. Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте. Организация караульной службы. Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. Строевая подготовка. Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении. Огневая подготовка. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата. Тактическая подготовка. Современный бой. Обязанности солдата в бою. Особенности

военной службы Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы. Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина. Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Основные обязанности военнослужащих. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства). Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации. Прохождение военной службы по призыву Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

3. Тематическое планирование

Общий период освоения учебного предмета – 2 года, количество учебных часов – 68, в том числе:

1 год (10 класс): 1 час в неделю x 34 учебных недели = 34 учебных часа;

2 год (11 класс): 1 час в неделю x 34 учебных недели = 34 учебных часа.

Номера тем	Названия тем	Количество часов, отводимое на изучение каждой темы	
		по авторской программе, на основе которой составлена настоящая рабочая программа	по настоящей рабочей программе
	10 класс		
1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4	4
2.	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4	4
3.	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	2	2
4.	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2	2
5.	Терроризм и экстремизм – их причины и последствия	4	4
6.	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	2	2
7.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	2	2
8.	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	2	2
9.	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2	2
10.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2	2
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	4	4
12.	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	7	4
	ИТОГО:	37	34
	11 класс		

1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4	4
2.	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	6	6
3.	Нравственность и здоровье	5	5
4.	Первая помощь при неотложных состояниях	9	7
5.	Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства	2	2
6.	Символы военной чести	3	3
7.	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	4	4
8.	Прохождение военной службы по контракту	5	3
	ИТОГО:	38	34
	Всего количество часов, отводимых на изучение тем, за весь период освоения учебного предмета	75	68

СОГЛАСОВАН

Заместитель директора МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара

Т.Н.Амосова

_____ 2017 г.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 2017/2018 учебный год

приложение к рабочей программе **по основам безопасности жизнедеятельности 10-11 классы**
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 11» городского округа
Самара, утверждённой приказом МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара от 30.08.2017 № 412-ОД

Календарно-тематический план составлен: учителем ОБЖ Силантьевым А.В.

г. Самара, 2017

«Основы безопасности жизнедеятельности»

Общий период освоения учебного предмета – 2 года, количество учебных часов – 68, в том числе:

1 год (10 класс): 1 час в неделю x 34 учебных недели = 34 учебных часа;

2 год (11 класс): 1 час в неделю x 34 учебных недели = 34 учебных часа.

10 класс

№№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)					
Раздел I. Основы комплексной безопасности (10 ч)					
Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)					
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.	1	1 неделя	Характеризуют особенности жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в природной среде.	Знать основные правила выживания в природе; Уметь применять полученные знания на практике.
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	1	2 неделя	Отрабатывают элементы ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам.	Знать правила безопасного поведения на дорогах и в криминогенных ситуациях. Уметь использовать эти знания на практике.

3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	1	3 неделя	Систематизируют знания в области безопасности дорожного движения. Формируют убеждение в необходимости осознанного соблюдения правил дорожного движения.	Знать правила личной безопасности при угрозе и при совершении террористических актов. Уметь использовать эти знания на практике.
4.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1	4 неделя	Систематизируют информацию по обеспечению личной безопасности в условиях различных криминогенных ситуаций, вырабатывают правила личной безопасности в повседневной жизни	Знать правила личной безопасности при угрозе и при совершении криминогенных актов. Уметь использовать эти знания на практике.
Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (4 ч)					
5.	Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия	1	5 неделя	Расширяют знания о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях.	Знать классификацию ЧС природного характера, правила безопасного поведения. Уметь использовать эти знания на практике.
6.	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	1	6 неделя	Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и	Знать рекомендации по действию при ЧС природного характера; знать правила безопасного поведения.

				техногенного характера	Уметь использовать эти знания на практике.
7.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия	1	7 неделя	Расширяют знания о чрезвычайных ситуациях природного характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях.	Знать классификацию ЧС техногенного характера, правила безопасного поведения. Уметь использовать эти знания на практике.
8.	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	8 неделя	Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	Знать рекомендации по действию при ЧС техногенного характера; знать правила безопасного поведения. Уметь использовать эти знания на практике.
Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера (2 часа)					
9.	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона.	1	9 неделя	Характеризуют содержание понятий «военная безопасность Российской Федерации» и «стратегические цели совершенствования обороны Российской Федерации в современных условиях»	Знать понятие «национальная безопасность», Уметь использовать эти знания на практике.
10.	Характер современных войн и вооружённых конфликтов	1	10 неделя	Объясняют характер современных войн и вооружённых конфликтов	Знать классификацию вооружённых конфликтов Уметь использовать эти знания на практике.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)					
Тема 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)					
11.	Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.	1	11 неделя	Характеризуют основные нормативно-правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.	Знать основные положения законодательства РФ по обеспечению безопасности человека. Уметь использовать эти знания на практике.
12	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	1	12 неделя	Характеризуют предназначение Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структуру и основные задачи	Знать о РСЧС. Уметь использовать эти знания на практике.
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (12 ч)					
Тема 5. Терроризм и экстремизм – их причины и последствия (4 ч)					
13.	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия	1	13 неделя	Характеризуют терроризм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу национальной безопасности России.	Знать понятие терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия Уметь использовать эти знания на практике.

14.	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.	1	14 неделя	Выявляют и анализируют факторы, способствующие вовлечению молодёжи в террористическую деятельность.	Знать факторы, способствующие вовлечению молодёжи в террористическую деятельность. Уметь использовать эти знания на практике.
15.	Экстремизм и экстремистская деятельность.	1	15 неделя	Характеризуют экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу национальной безопасности России.	Знать понятие экстремизм и экстремистская деятельность, их цели и последствия Уметь использовать эти знания на практике.
16.	Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности	1	16 неделя	Формируют гражданские нравственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности	Знать факторы, способствующие вовлечению молодёжи в экстремистскую деятельность. Уметь использовать эти знания на практике
Тема 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации (2 ч)					
17.	Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии	1	17 неделя	Характеризуют основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму	Знать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму

	терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности».				Уметь использовать эти знания на практике.
18.	Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации	1	18 неделя	Характеризуют комплекс мер, принимаемых в Российской Федерации по противодействию терроризму	Знать комплекс мер, принимаемых в Российской Федерации по противодействию терроризму Уметь использовать эти знания на практике.
Тема 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (2 ч)					
19.	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.	1	19 неделя	Характеризуют нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение.	Знать нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения Уметь использовать эти знания на практике.
20.	Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления	1	20 неделя	Обосновывают значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского	Знать значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского

				мышления	мышления Уметь использовать эти знания на практике.
Тема 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (2 ч)					
21.	Уголовная ответственность за террористическую деятельность.	1	21 неделя	Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации	Знать основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности Уметь использовать эти знания на практике.
22.	Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.	1	22 неделя	Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации	Знать основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности Уметь использовать эти знания на практике.
Тема 9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (2 ч)					
23.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	1	23 неделя	Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий	Знать Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Уметь использовать эти знания на практике.

24.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	1	24 неделя	Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий	Знать Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Уметь использовать эти знания на практике.
Модуль 2. Основы безопасности личности, общества и государства (6 ч)					
Раздел 4. Основы здорового образа жизни (6 ч)					
Тема 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)					
25.	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки учащихся к военной службе и трудовой деятельности.		25 неделя	Формируют убеждение в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни для подготовки к военной службе и гражданской профессиональной деятельности.	Сформировать понятия о важности сохранения и укрепления здоровья
26.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	26 неделя	Характеризуют основные инфекционные заболевания, причины их возникновения и меры по их профилактике	Сформировать понятия об основных инфекционных заболеваниях
Тема 11. Здоровый образ жизни и его составляющие (4 ч)					
27.	Здоровый образ жизни.	1	27 неделя	Характеризуют здоровый образ жизни как индивидуальную систему поведения человека.	Знать основные принципы здорового образа жизни. Уметь использовать эти

				Определяют основные факторы, влияющие на здоровье. Систематизируют основные составляющие здорового образа жизни	знания на практике.
28.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	28 неделя	Характеризуют биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Формируют убеждение в необходимости постоянного самоконтроля за своим состоянием и умение планировать нагрузку с учётом своих возможностей.	Знать биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека Уметь использовать эти знания на практике.
29.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	29 неделя	Характеризуют значение двигательной активности и физической культуры для укрепления и сохранения здоровья.	Знать значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека Уметь использовать эти знания на практике.
30	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1	30 неделя	Формируют негативное отношение к курению,	Знать о профилактике вредных привычек

	Профилактика вредных привычек			употреблению алкоголя и наркотиков, другим психоактивным веществам как факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье	Уметь использовать эти знания на практике.
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (4 ч)					
Раздел 5. Основы обороны государства (4 ч)					
Тема 12. Здоровый образ жизни и его составляющие (4 ч)					
31.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы	1	31 неделя	Характеризуют гражданскую оборону как составную часть обороноспособности страны, её предназначение. Уясняют сущность гражданской обороны	Знать понятие о ГО и основных видах поражающих факторов. Уметь использовать эти знания на практике.
32.	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты.	1	32 неделя	Осваивают систему оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	Знать о системе оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Уметь использовать эти знания на практике.
33.	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в	1	33 неделя	Классифицируют виды инженерных защитных сооружений по их	Знать о порядке Организации проведения аварийно-спасательных и

	зоне чрезвычайной ситуации.			предназначению. Формируют умения в использовании защитных ситуаций. Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации Уметь использовать эти знания на практике.
34.	Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации	1	34 неделя	Выполняют свои обязанности, предусмотренные планом гражданской обороны общеобразовательной организации	Знать об организации гражданской обороны в общеобразовательной организации. Уметь использовать эти знания на практике.

10 класс. Учебные сборы для юношей (5 дней, 35 часов)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (35 ч)		
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, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Характеризуют виды ответственности военнослужащих. Уясняют положение о том, что единоначалие – один из основных принципов строительства Вооружённых Сил Российской Федерации
2. Внутренний порядок (6 ч)	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.	Знакомятся и уясняют общие положения по размещению военнослужащих, проходящих военную службу по призыву Изучают и характеризуют основные элементы распорядка дня воинской части для военнослужащих,

	2.5. Охрана здоровья военнослужащих. 2.6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы	проходящих военную службу по призыву. Уясняют предназначение и состав суточного наряда. Перечисляют основные обязанности дневального по роте. Характеризуют несение караульной службы как выполнение боевой задачи. Характеризуют часового как лицо неприкосновенное. Обосновывают неприкосновенность часового. Перечисляют основные мероприятия, проводимые в воинской части по охране здоровья военнослужащих. Характеризуют основные мероприятия, проводимые в воинской части по обеспечению безопасности военной службы
3. Строевая подготовка (3 ч)	3.1. Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.	Уясняют и характеризуют общее понятие «строй» и его предназначение.

	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	Перечисляют виды и элементы строя. Изучают и запоминают основные команды, которые подаются для управления строем. Перечисляют обязанности военнослужащих перед построением в строю. Отрабатывают выполнение строевых приёмов на месте без оружия. Отрабатывают выполнение строевых приёмов в движении без оружия Отрабатывают выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Отрабатывают порядок выхода из строя и возвращение в строй. Отрабатывают порядок подхода к начальнику и отход от него. Уясняют и характеризуют развёрнутый и походный строи отделения, взвода.
--	--	---

		Отрабатывают последовательность и порядок выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении
4. Огневая подготовка (9 ч)	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 сбережение 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	Изучают и запоминают основное предназначение и боевые свойства стрелкового оружия и боеприпасов к нему. Тренируются в порядке выполнения неполной разборки и сборки стрелкового оружия и в поддержании его в исправном состоянии. Усваивают требования безопасности при проведении стрельб и при обращении с оружием и боеприпасами. Характеризуют устройство, предназначение и поражающие факторы ручных боевых гранат. Отрабатывают приёмы подготовки стрелкового оружия к стрельбе Тренируются в выполнении упражнения стрельб по неподвижным целям днём.

		Выполняют упражнение стрельбы по неподвижным целям днём. Отрабатывают способы метания ручных имитационных гранат
5. Тактическая подготовка (4 ч)	5.1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия. 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	Уясняют особенности современного общевойскового боя и объясняют обязанности солдата в бою. Уясняют и характеризуют основные приёмы и способы действия солдата в общевойсковом бою, сигналы оповещения и взаимодействия. Тренируются в выборе места для стрельбы. Знакомятся с основными способами передвижения солдата в бою. Отрабатывают передвижение на поле боя перебежками и переползанием. Объясняют сущность способов передвижения солдата в бою. Уясняют основные правила и приёмы ведения стрельбы в бою для эффективного поражения противника.

		Отрабатывают последовательность инженерного оборудования одиночного окопа (трассировку окопа). Уясняют сущность и отрабатывают приёмы ориентирования на местности
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	Отрабатывают упражнение для развития силовых способностей (жим штанги, подтягивание на перекладине, лазанье по канату). Отрабатывают преодоление полосы препятствий. Отрабатывают упражнения, способствующие развитию скоростных способностей. Отрабатывают упражнения для формирования и закрепления необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости)
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	Отрабатывают правила и последовательность оказания первой помощи при ранениях (правила остановки кровотечения). Отрабатывают правила и последовательность оказания первой

		помощи при ранениях верхних и нижних конечностей (наложение повязки на раны)
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	Характеризуют основные табельные средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения

10 класс. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (девушки). 5 дней (35 часов)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (35 ч)		
Раздел 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (21 ч)		
1. Основные инфекционные заболевания, меры и их профилактика (3 ч)	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)	Знакомятся с общей характеристикой основных инфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления. Анализируют их возможные последствия. Осваивают рекомендации по профилактике возникновения инфекционных заболеваний.

		Отрабатывают основные приёмы по оказанию первой помощи
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	Знакомятся с общей характеристикой основных неинфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления. Анализируют основные причины их возникновения и возможные последствия. Изучают и усваивают рекомендации по профилактике факторов, способствующих возникновению неинфекционных заболеваний. Отрабатывают правила оказания первой помощи при возникновении признаков неинфекционного заболевания
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.	Уясняют значение своевременного оказания первой помощи для снижения тяжести последствий для пострадавшего. Знакомятся с общими характеристиками различных травм и ранений и их внешними признаками. Анализируют причины их

	3.5. Виды повязок и правила их наложения	возникновения и возможные последствия. Осваивают правила оказания первой помощи при различных травмах и ранениях. Узнают виды повязок и правила их наложения. Отрабатывают приёмы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, ранениях, переломах. Отрабатывают методы остановки кровотечения
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)	Знакомятся с общей характеристикой различных видов отравлений, основными причинами их возникновения и внешними признаками их проявления. Осваивают общие правила оказания первой помощи при отравлениях. Отрабатывают приёмы оказания первой помощи при отравлении лекарственными препаратами, препаратами бытовой химии, угарным газом, аварийно химически опасными

		веществами (АХОВ), психоактивными веществами
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	Знакомятся с рядом неотложных состояний, требующих оказания первой помощи (термический ожог, отморожение, тепловой и солнечный удары, электротравма). Анализируют причины их возникновения, внешние признаки и возможные последствия. Овладевают приёмами оказания первой помощи при неотложных состояниях. Отрабатывают правила и последовательность действий при оказании первой помощи при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах и 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	Знакомятся с причинами и последствиями массового поражения людей в условиях природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуаций. Изучают систему мер по защите населения в случае возникновения

		массовых поражений. Овладевают приёмами оказания само- и взаимопомощи пострадавшим в местах массовых поражений. Изучают медицинские средства защиты и профилактики (аптечка медицинская АИ-2, индивидуальный противохимический пакет ИПП, аппарат искусственной вентиляции лёгких РПА-1). Отрабатывают приёмы и последовательность оказания первой помощи пострадавшим, в том числе с использованием медицинских средств защиты и профилактики
Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни (13 ч)		
7. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (10 ч)	7.1. Женская половая система и её функционирование. 7.2. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка. 7.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека. 7.4. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. 7.5. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины.	Уясняют и характеризуют особенности женской половой системы. Изучают и анализируют особенности физиологии половой системы женщины и характеризуют её нормальное функционирование. Изучают и обобщают различные факторы, которые влияют на здоровье

	7.6. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. 7.7. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. 7.8. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике. 7.9. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции. 7.10. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка (собеседование)	родителей и которые могут оказать отрицательное воздействие на здоровье будущего ребёнка. Изучают и обобщают основные факторы риска окружающей среды в регионе проживания, которые могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье беременной женщины и на развитие плода. Изучают и анализируют пагубные последствия для репродуктивного здоровья женщины: её пристрастие к курению, употребление алкоголя, наркотиков и раннее вступление в половую связь. Изучают и систематизируют меры безопасного поведения и формируют индивидуальный образ поведения, обеспечивающий профилактику факторов риска, пагубно влияющих на репродуктивное здоровье женщины. Изучают и систематизируют меры, принимаемые в обществе и государстве для снижения факторов риска рождения ребёнка с врождёнными отклонениями.
--	---	--

		Проектируют индивидуальный образ жизни, который будет способствовать созданию условий для рождения здорового ребёнка
8. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья (3 ч)	8.1. Стресс и его воздействие на человека. 8.2. Режим дня, труда и отдыха. 8.3. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека.	Уясняют и характеризуют значение здорового образа жизни для охраны и укрепления репродуктивного здоровья женщины. Выделяют основные составляющие здорового образа жизни, способствующие сохранению и укреплению репродуктивного здоровья. Анализируют значение психической уравновешенности человека и формируют индивидуальную систему профилактики стрессовых ситуаций.