**муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение - гимназия № 19**

**имени Героя Советского Союза В.И. Меркулова города Орла**

Утверждаю

Директор гимназии №19

\_\_\_\_\_\_ А.И.Быковский

Пр.№ от\_\_\_\_\_\_\_

**Образовательная программа**

**Учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 – 11 класс**

г. Орел

2019 год

# 1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

### Личностные результаты:

* формирование целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, госу- дарственной и общественной безопасности);
* выбор направления самостоятельной подготовки в об- ласти безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
* формирование современного уровня культуры без- опасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на без- опасность личности, общества и государства;
* осознание терроризма и экстремизма, как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, об- ществу, государству и национальной безопасности;
* формирование нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористиче- ской и экстремистской идеологии;
* формирование потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
* выработка устойчивого негативного отношения к ку- рению, употреблению алкоголя и наркотиков;
* осознание значения семьи для жизни современного об- щества и благоприятной демографической ситуации в стране;
* формирование убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
* морально-психологическая и физическая подготовлен- ность 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 ос- воение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обя- занности и военной службы граждан;
  + уяснение значения роли гражданской обороны в обла- сти защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в не- обходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

Метапредметные результаты изучения основ безопасно- сти жизнедеятельности определяются сформированностью у обучающихся современной системы взглядов:

* + на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах оби- тания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
  + на состояние защищённости жизненно важных инте- ресов личности, общества и государства в Российской Фе- дерации от внешних и внутренних угроз.

### Метапредметные результаты:

* + умение обоснованно объяснять особенности совре- менных процессов мирового развития в условиях глоба- лизации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, госу- дарства и национальной безопасности России;
  + умение характеризовать основные направления пере- хода Российской Федерации к новой государственной по- литике в области национальной безопасности;
  + поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характер- ных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам без- опасного поведения для минимизации последствий различ- ных чрезвычайных ситуаций;
  + умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу

личности, обществу, государству и национальной безопас- ности России;

* умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
* любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
* террористическая деятельность бесцельна;
* наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
* умение обосновывать значение здорового образа жиз- ни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
* умение подбирать из различных информационных ис- точников убедительные примеры пагубного влияния куре- ния, употребления алкоголя, наркотиков и других психо- активных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при обще- нии в кругу сверстников;
* умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье лично- сти, общества и демографическую безопасность в государ- стве;
* умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неот- ложных состояниях;
* умение осмысливать и понимать основные стратегиче- ские цели совершенствования национальной обороны госу- дарства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стра- тегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
* умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;
* умение доступно излагать содержание основ законо- дательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Россий- ской Федерации;
  + умение обосновывать необходимость обучения граж- дан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

**Предметные результаты** освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

* + формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
  + осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важ- ной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, обще- ства и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
  + формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
  + понимание роли государства, российского законода- тельства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
  + формирование личной гражданской позиции негатив- ного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
  + ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесбе- регающие технологии в повседневной жизни;

**Знать:**

* + опасные ситуации природного, техногенного и социального характера;
  + необходимость негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
  + основные меры и правила поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;
  + умение оказывать первую помощь пострадавшим;
  + основы обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);
* понимание прав и обязанностей гражданина до при- зыва и во время прохождения военной службы;
* требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника.

**Уметь:**

* предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
* применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
* проектировать модели личного безопасного по- ведения;
* понимать основные виды военно-профессиональной деятельности, особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с во- енной службы и пребывания в запасе;
* всестороннее знать основы военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, разме- щение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
* владеть основами оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.
* **Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
* - выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
* - невосприимчивости к вредным привычкам;
* - обеспечения личной безопасности в различных опасных и
* чрезвычайных ситуациях;
* - подготовки и участия в различных видах активного отдыха в
* природных условиях (походы выходного дня, ближний, дальний и
* международный туризм);
* - проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе
* террористического акта или при захвате в качестве заложника;
* - оказания первой помощи пострадавшим в различных опасных или
* бытовых ситуациях.
* - соблюдения своих прав и обязанностей при выполнении
* законодательных актов Российской Федерации об обороне
* государства и воинской обязанности граждан РФ: 1)Воинский учет;2)
* Обязательная подготовка к военной службе;3) Добровольная
* подготовка к военной службе;4) Освобождение от призыва и
* предоставляемые отсрочки от призыва в ВС РФ.

# СОДЕРЖАНИЕ 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 подго-товки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажи- ров. Общие обязанности водителя.

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

Обеспечение личной безопасности на водоёмах в раз- личное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюде- ние правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

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

Обеспечение личной безопасности в криминогенных си- туациях. 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 ха- рактера, причины их возникновения и возможные послед-

ствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного хар-ра для минимизации их последствий.

### Современный комплекс проблем безопасности военного характера

Военные угрозы национальной безопасности России. На-

циональные интересы России в военной сфере, защита её

независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооружённых конфлик- тов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локаль- ная 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 природ- ного и техногенного характера

Нормативно-правовая база Российской Федерации в об- ласти обеспечения безопасности населения в чрезвычай- ных ситуациях.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структу- ра 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 тер- рористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремист- ской деятельности.

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

Основные положения Конституции Российской Федера- ции, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятель- ности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены норматив- правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом. Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и

обеспечение национальной безопасности Российской Феде- рации.

### Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

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

Контртеррористическая операция и условия её про- ведения. Правовой режим контртеррористической опе- рации.

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

### Духовно-нравственные основы противодействия терро- ризму и экстремизму

Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического пове- дения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности в фор- мировании антитеррористического поведения и антиэк- стремистского мышления.

### Уголовная ответственность за участие в террористиче- ской и экстремистской деятельности

Уголовная ответственность за террористическую дея- тельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятель- ности.

Федеральный закон «О противодействии экстремист- ской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Россий- ской Федерации об уголовной ответственности за экстре- мистскую деятельность.

### Обеспечение личной безопасности при угрозе террори- стического акта

Правила безопасного поведения при угрозе террористи- ческого 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 инфекци- онных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть под- готовки молодёжи к военной службе и трудовой деятель- ности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Ду- ховные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классифика- ция и профилактика.

### Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни как индивидуальная система по- ведения человека, направленная на сохранение и укрепле- ние его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основ- ные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособ- ность. Основные понятия о биологических ритмах челове- ка, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической куль- туры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим за- нятиям физической культурой.

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

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие поня- тия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Ги- гиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

### Нравственность и здоровье

Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказы-

вающие 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 зара- жение 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 возникнове- ния. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возник- новения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разно- видности ран. Последовательность оказания первой помо- щи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. При- знаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей по- вязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного ап-

парата.

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

Первая помощь при травме в области таза, при повреж- дениях позвоночника, спины.

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

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

**Раздел 6. Основы обороны государства**

### Гражданская оборона — составная часть обороноспо- собности страны

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

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Ме- роприятия, проводимые по защите населения от современ- ных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычай- ных ситуациях мирного и военного времени. Действия насе- ления по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных со-

оружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Меди- цинские средства защиты и профилактики. Правила ис- пользования средств индивидуальной защиты.

Организация гражданской обороны и защита обучающихся и работников гимназии при ЧС в гимназии, её предназначение и задачи. План действий при угрозе возникновения и возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в гимназии. Обя- занности обучающихся.

### Вооружённые Силы Российской Федерации — защитни- ки нашего Отечества

История создания Вооружённых Сил Российской Феде- рации.

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

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

### Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Фе- дерации

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

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

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначе- ние. Вооружение и военная техника Военно-морского флота. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная тех-

ника Ракетных войск стратегического назначения.

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

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

### Боевые традиции Вооружённых Сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества за- щитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество — основа боевой го- товности частей и подразделений.

### Вооружённые силы Российской Федерации — основа обороны государства

Основные задачи современных Вооружённых Сил России. Международная (миротворческая) деятельность Воору-

жённых 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 за- слуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспита- тельное значение.

### Воинская обязанность

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по при-

зыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и про- хождение 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 военнослужа- щих — специалистов по сходным воинским должностям.

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

Добровольная подготовка граждан к военной службе, её основные направления.

Организация медицинского освидетельствования граж- дан при постановке их на воинский учёт. Основное пред- назначение и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предна- значение и критерии определения профессиональной при- годности 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 повсе- дневной 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 ору- жия на месте и в движении. Выход из строя и возвраще- ние 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 Калашни- кова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

### Тактическая подготовка

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

### Особенности военной службы

Правовые основы военной службы. Статус военнослужа- щего. Военные аспекты международного права. Общевоин- ские уставы.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Россий- ской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комен- дантской и караульной служб Вооружённых Сил Россий- ской Федерации. Строевой устав Вооружённых Сил Рос- сийской Федерации.

**Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества** Основные виды воинской деятельности. Основные осо- бенности воинской деятельности. Требования воинской де- ятельности, предъявляемые к моральным и индивидуаль-

ным качествам гражданина.

Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство во- еннослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужа- щий — 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 Рос- сийской Федерации.

### Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Порядок прохождения во- енной службы.

Размещение и быт военнослужащих. **Прохождение военной службы по контракту** Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

**2.** **Тематическое планирование учебного времени за курс среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности:**

**с обучающимися мужского пола**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего – 105 часов. Учебные | | | | модули |
| Модуль-1 | | Модуль-2 | | Модуль-3 |
| Основы безопасности личности, общества и государства – 15 часов. | | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни- 9 часов. | | Обеспечение военной безопасности государства- 81 час (в т.ч. учебные сборы-35ч) |
| Разделы: | | | |  |
| Р 1 | Основы комплексной безопасности-  7 ч. | Р4 | Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни-  5ч. | Р 6  Основы обороны государства- 17ч |
| Р 22 | Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций- 1 ч. | 5  Р 5 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи- 4ч. | Р 7 Основы военной службы (в т.ч. учебные сборы-35ч)- 64ч |
| Р3 | Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ – 7 ч. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | К-во часов | 10  кл | 11  кл |
| Раздел 1: Основы комплексной безопасности | 7 | 4 | 3 |
| Раздел 2: Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций | 1 | 1 | - |
| Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ | 7 | 5 | 2 |
| Раздел 4. Основы медицинских знаний здорового образа жизни | 5 | 3 | 2 |
| Раздел 5: Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 4 | - | 4 |
| Раздел 6: Основы обороны государства | 17 | 14 | 3 |
| Раздел 7: Основы военной службы (в т.ч. учебные сборы 10 кл. – 35 ч) | 64 | 43 | 21 |
| Всего | 105 | 70 | 35 |

**с обучающимися женского пола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Всего – 70 часов. Учебные модули | | | |
| Модуль-1 | | Модуль-2 | |
| Основы безопасности личности, общества и государства – 15 часов. | | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни- 55 часов. | |
| Разделы: | | | |
| Р 1 | Основы комплексной безопасности-  7 ч. | Р4 | Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни-  29 ч. |
| Р 22 | Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций- 1 ч. | 5  Р 5 | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи- 26ч. |
| Р3 | Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ – 7 ч. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | К-во часов | 10  кл | 11  кл |
| Раздел 1: Основы комплексной безопасности | 7 | 4 | 3 |
| Раздел 2: Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций | 1 | 1 | - |
| Раздел 3. Основы противодействия экстремизму и терроризму в РФ | 7 | 5 | 2 |
| Раздел 4. Основы медицинских знаний здорового образа жизни | 29 | 3 | 26 |
| Раздел 5: Основы медицинских знаний и оказание первой помощи. | 26 | 22 | 4 |
| Всего | 70 | 35 | 35 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. **класс (часть первая)**

## (1 ч в неделю, всего 35 ч)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | | **Тематическое планирование** | | **Характеристика основных видов деятельности** |
| **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (10 ч)** | | | | |
| *Раздел 1. Основы комплексной безопасности (4 ч)* | | | | |
| **1. Обеспечение личной безопас- ности в повседнев- ной жизни (2ч)** | 1.1. Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автоном- ному существованию в природной среде. | | Характеризуют особенности жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в природной среде. Отрабатывают элементы ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам. | |
|  | 1.2. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. | | Систематизируют знания в области безопасности дорожного движения. Формируют убеждение в необходимости осознанного соблюдения правил дорожного движения. Систематизируют информацию по обеспечению личной безопасности в условиях различных криминогенных ситуаций, вырабатывают правила личной безопасности в повседневной жизни | |
|  | *Практикум*. Подготовка сообщений на темы «Перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в зависимости от времени года (весна, осень)», «Лекар- ственные и съедобные растения, произ- растающие в нашем регионе», «Правила поведения в железнодорожном транспорте», «Наиболее частые причины несчаст- ных случаев с велосипедистами» | |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций**  **(2 ч)** | 2.1.Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, и их возможные последствия  2.2.Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | Расширяют знания о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях.  Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных си- туаций природного и техногенного характера.  Формируют системы личного поведения для минимизации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера |
| *Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Нормативно –правовая база по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1ч)** | 4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвы- чайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи | Характеризуют предназначение Единой государственной системы предупреждения и ликвидации Ч С, её струк- туру и основные задачи. |
| *Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (5 ч)* | | |
| **5. Терроризм и экстремизм – их причины и послед- ствия (2 ч)** | 5.1. Терроризм и террористическая дея- тельность, их цели и последствия. . Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. | Характеризуют терроризм и экстремизм как социальные явления, представляющие серьёзную угрозу национальной безопасности России. Выявляют и анализируют факторы, способствующие вовлечению молодёжи в террористическую деятельность. |
|  | 5.2. Экстремизм и экстремистская дея- тельность. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности | Формируют гражданские нрав- ственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (1 ч)** | 7.1. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании анти- террористического поведения. Культура безопасности жизнедея- тельности – условие формирования анти- террористического поведения и анти- экстремистского мышления | Характеризуют нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение. Обосновывают значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в фор- мировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления |
| **8. Уголовная от- ветственность за участие в терро- ристической и экстремистской деятельности (1ч)** | 8.1. Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности | Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, пред- усмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1 ч)** | 9.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий |
| **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| *Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч)* | | |
| **11. Здоровый образ жизни и его составляющие(3 ч)** | 11.1. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность чело- века. | Характеризуют здоровый образ жизни как индивидуальную систему поведения человека. Определяют основные факторы, влияющие на здоровье. Систематизируют основные составляю- щие здорового образа жизни. |
|  | 11.2. Значение двигательной актив- ности и физической культуры для здоровья человека. | Характеризуют значение двигательной активности и физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Анализируют своё поведение в повседневной жизни и оценивают, в какой мере оно соответствует нормам здорово- го образа жизни. |
|  | 11.3. Вредные привычки, их влияние на здоровье.  Профилактика вредных привычек. | Формируют негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, другим психоактивным веществам как факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье |
| **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (22 ч)** | | |
| *Раздел 6. Основы обороны государства (14 ч)* | | |
| **12. Гражданская оборона — составная часть обороно- способности страны (3 ч)** | * 1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.   Основные виды оружия и их поражающие факторы | Характеризуют гражданскую оборону как составную часть обороноспособности страны, её предназначение.  Уясняют сущность гражданской обороны. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.  12.2.Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.   * 1. Средства индивидуальной за- щиты. | Систематизируют основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время.  Осваивают систему оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.  Классифицируют виды инженерных защитных сооружений по их предна- значению.  Формируют умения в использовании защитных ситуаций.  Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычай- ных ситуаций мирного и военного времени.  Выполняют свои обязанности, предусмотренные планом гражданской обороны гимназии. |
| **13. Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества(2 ч)** | 13.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России. | Характеризуют основные этапы становления Вооружённых Сил России и их основное предназначение в современ- ных условиях. Формируют убеждение в том, что Вооружённые Силы России всегда будут составлять основу защиты нашего Отечества от военных угроз. Характеризуют дни воинской славы(победные дни) России. Формируют чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов – защитников Отечества. | |
|  | 13.2. Состав Вооружённых Сил Рос- сийской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации | Характеризуют военную организацию государства, её предназначение, состав Вооружённых Сил Российской Федерации, руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федера- жёнными Силами Российской Федерации | |
| **14. Виды и рода войск Вооружён- ных Сил Российской Федерации (5 ч)** | 14.1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. | Характеризуют Сухопутные войска как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение. | |
|  | 14.2. Воздушно- космические силы (ВКС), их состав и предназначение. Воору- жение и военная техника ВКС. | Характеризуют Воздушно- космические силы как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение. | |
|  | 14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Воору-жение и военная техника ВМФ. | Характеризуют Военно-морской флот как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, вооружение и военную техннику | |
|  | 14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН | Характеризуют Ракетные войска стратегического назначения как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * 1. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.   Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации | Характеризуют Воздушно-десантные войска как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику.  Характеризуют в общих чертах войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации |
| **15. Воинская обязанность (4 ч)** | 15.1. Основные понятия о воинской обязанности.  Организация воинского учёта.  Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.  Обязанности граждан по воинскому учёту.  15.2. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Подготовка граждан по военно- учётным специальностям.  Добровольная подготовка граждан к военной службе.  15.3.Призыв граждан на военную службу .Сроки призыва.  15.4.Освобождение от призыва. Предоставляемые отсрочки от призыва.  . | Формируют и объясняют общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и характеризуют её предназначение.  Классифицируют составляющие воинской обязанности и раскрывают их содержание.  Уясняют свои права и обязанности в области воинского учёта и обязанности подготовки к военной службе.  Уясняют последовательность и порядок первоначальной постановки граждан на воинский учёт.  Уясняют порядок освобождения и предоставляемые отсрочки от призыва. Характеризуют порядок увольнения с военной службы и пребывание в за- пасе, предназначение и организацию проведения военных сборов |
| **35** | | |
| *Раздел 7. Основы военной службы (8 ч)* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **19. Строевая под- готовка (4 ч)** | * 1. Строи и управление ими.   Строевые приёмы и движения без оружия.   * 1. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и от- ход от него.   2. Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй.   3. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении | Обосновывают значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.  Отрабатывают выполнение строевых приёмов на месте и в движении.  Характеризуют строи отделения. Отрабатывают выполнение воинского приветствия одиночно и в строю |
| **20. Огневая подготовка**  **(4 ч)** | * 1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.   2. Устройства автомата Калашникова.   3. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.   4. Приёмы и правила стрельбы из автомата | Изучают и объясняют назначение, устройство и боевые свойства автомата Калашникова. Отрабатывают порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Отрабатывают приёмы подготовки автомата к стрельбе и в выполнении упражнений стрельб по неподвижным целям днём |

1. класс

## (1 ч в неделю, всего 35 ч, )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Тематическое планирование** | | | **Характеристика основных видов деятельности** | | |
| **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (5 ч)** | | | | | | |
| *Раздел 1. Основы комплексной безопасности – 3 часа* | | | | | | |
| **1. Обеспечение личной безопаснос-ти в повседнев- ной жизни**  **(3 ч)** | | 1.1. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в об- ласти пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. | | | | Систематизируют знания по обеспечению пожарной безопасности в повсе- дневной жизни. Уясняют основные права и обязанности граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности. Характеризуют основные причины возникновения пожаров в повседневной жизни. Отрабатывают последовательность дей- ствий для обеспечения личной безопасности при возникновении пожара в гимназии и в квартире. |
|  | | 1.2. Обеспечение личной безопасности на водоёмах. | | | | Систематизируют знания по безопасному поведению на водоёмах в различное время года. |
|  | | 1.3. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях | | | | Формируют убеждение в необходимости неукоснительного соблюдения принятых мер безопасного поведения на воде.  Систематизируют знания по обеспече- нию безопасности в различных бытовых ситуациях.  Характеризуют меры по обеспечению безопасности при пользовании различ- ными бытовыми приборами |
| *Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (2 ч)* | | | | | | | |
| **2. Организационные основы системы противодей- ствия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (2 ч)** | | | 2.1. Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррори- стической операции. | | Характеризуют основное предназначение Национального антитеррористического комитета, его структуру и задачи по противодействию экстремизму и терроризму. Характеризуют контртеррористическую операцию как основную форму пресечения террористического акта. Объясняют основные условия проведения контртеррористической операции. Характеризуют основные причины вве- дения правового режима контртеррористической операции. Объясняют основные положения право- вого режима контртеррористической операции. | | |
|  | | | 2.2. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны | | Характеризуют роль и место гражданской обороны по защите населения и территорий от террористических актов. Характеризуют правовые и организационные основы применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.  Уясняют и грамотно излагают порядок применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом, в том числе за пределами терри- тории Российской Федерации | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 ч)** | | |
| *Раздел 4. Основы здорового образа жизни (2 ч)* | | |
| **3. Нравственность и здоровье (2 ч)** | * 1. Инфекции, передающиеся по- ловым путём.   Понятие о ВИЧ-инфицировании и СПИДе. Меры профилактики  ВИЧ-инфекции.   * 1. Семья в современном обществе. Законодательство и семья | Характеризуют распространённые ин- фекции, передающиеся половым путём, и причины заражения ими.  Формируют убеждение в том, что для профилактики ИППП необходимо из- бегать ранних и тем более случайных половых связей.  Характеризуют понятия «ВИЧ- инфекция» и «СПИД», причины зара- жения ВИЧ-инфекцией и меры профилактики.  Формируют убеждение в ключевой роли благополучной семьи для обеспечения здоровья личности и общества, а также демографической безопасности государства.  Уясняют и разбираются в устройстве института семьи, существующего в Рос- сийской Федерации в настоящее время. Формируют убеждение в ключевой роли семьи для обеспечения благопо- лучной жизни человека. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (4 ч)* | | |
| **4. Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч)** | 4.1.Первая помощь при ранениях. Основные правила оказания первой помощи. Первая помощь при черепно- мозговой травме, травме груди, травме живота.  4.2.Правила остановки артериального и венозного кровотечения.  4.3. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.   * 1. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. | Формируют умения в оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и неотложных состояниях.  Последовательно выполняют приёмы оказания первой помощи при различных неотложных состояниях.  Формируют умения в выполнении приёмов иммобилизации повреждённых частей тела и транспортировки постра- давшего.  Усваивают основные рекомендации  по профилактике травм опорно-двигательного аппарата и способы оказания само- и взаимопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата.  Формируют умение в выполнении приёмов по остановке артериального кровотечения.  Усваивают порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких).  Самостоятельно расширяют познания об острой сердечной недостаточности, используя соответствующую медицинскую литературу (справочники, медицинскую энциклопедию). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (24 ч)** | | |
| *Раздел 6. Основы обороны государства (3 ч)* | | |
| **5. Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства (1 ч)** | * 1. Основные задачи современных Вооружённых Сил.   Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации | Изучают и уясняют основные задачи Вооружённых Сил в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и в военное время.  Характеризуют нормативно-правовые основы международной (миротворческой) деятельности Вооружённых Сил Российской Федерации |
| **6. Символы военной чести (1 ч)** | * 1. Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.   Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.  Военная форма одежды | Характеризуют Боевое знамя воинской части как официальный символ и во- инскую реликвию воинской части, оли- цетворяющую её честь, доблесть, славу и боевые традиции.  Характеризуют государственные награды Российской империи, Советского Союза и Российской Федерации.  Обосновывают, что государственные награды всегда являлись и являются высшей формой поощрения граждан за выдающиеся заслуги в деле защиты Отечества и другие заслуги перед государством.  Формируют общее представление о военной форме одежды, знаках различия и их значении для военнослужащего. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7. Воинская обязанность (1 ч)** | 7.1. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе  . | | Характеризуют порядок увольнения с военной службы и пребывание в за- пасе, предназначение и организацию проведения военных сборов | |
| *Раздел 7. Основы военной службы (21 ч)* | | | | | |
| **8. Особенности военной службы**  **(7 ч)** | | * 1. Правовые основы военной службы.   Статус военнослужащего.   * 1. Военные аспекты международного права.   2. Общевоинские уставы.   8.4.Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. 8.5.Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации.   * 1. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации.   8.7.Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации | | Формируют убеждение в том, что военная служба – это основной вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащих высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооружённой за- щите Отечества. Анализируют и уясняют смысл нормативно-правовых актов Российской Феде- рации в области подготовки граждан к военной службе.  Формируют умения самостоятельно подбирать информацию, способствую- щую воспитанию убеждений, качества привычек для успешного прохождения военной службы по призыву.  Анализируют содержание общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации и характеризуют их как основные нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и деятельность военнослужащего.  Формируют убеждение в необходимости целенаправленной индивидуальной подготовки к военной службе в области физической, психологической и интеллектуальной подготовки | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9. Военнослужащий – вооружён- ный защитник Отечества**  **(4 ч)** | * 1. Основные виды воинской деятельности.   Основные особенности воинской деятельности.  9.2.Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.    9.3.Военнослужащий — патриот.  Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации.  9.4.Основные обязанности военнослужащих | Характеризуют основные виды воинской деятельности и основные особенности воинской деятельности в зависи- мости от вида Вооружённых Сил, рода войск и воинской должности.  Формируют убеждение в том, что вся воинская деятельность имеет целью подготовку каждого военнослужащего, подразделения и части к ведению боевых действий по защите Отечества.  Уясняют и характеризуют общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих и значение воинской дисциплины для их успешного выполнения.  Формируют основные направления индивидуальной подготовки к воинской деятельности в области физической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Обосновывают значение и методы осуществления военнопатриотического воспитания военно- служащих для обеспечения высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.  Характеризуют понятия о чести и достоинстве военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации.  Характеризуют общее предназначение общевоинских уставов и их роль в организации жизни и быта военнослужащих.  Формулируют основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам военнослужащего |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации (4 ч)** | * 1. Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства).   2. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. | | Характеризуют порядок приведения к военной присяге военнослужащих — граждан Российской Федерации.  Учат наизусть текст Военной присяги.  Характеризуют порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. |
| **11. Прохождение военной службы по призыву**  **(6ч)** | 11.1.Порядок прохождения военной службы.  11.2 Воинские звания ВС РФ.  11.3.Размещение и быт военнослужащих.  11.4.Распределение времени и повседневный порядок.  11.5.Суточный наряд. Общие положения.  Обязанности дневального по роте.  11.6.Организация караульной службы. Общие положения.  Часовой и его неприкосновенность.  Обязанности часового | | Уясняют и осознанно выполняют все мероприятия, связанные с призывом на военную службу.  Характеризуют документы, необходимые призывнику при явке его на призывную комиссию.  Уясняют общие положения прохождения военной службы по призыву Знакомятся с воинскими званиями в ВС РФ.  Знакомятся в общих чертах с порядком размещения военнослужащих, про- ходящих военную службу по призыву, и организацией их быта  Характеризуют повседневный порядок жизнедеятельности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и распределение служебного времени. Распорядок дня деятельности воинск. части  Характеризуют основное предназначение суточного наряда и его состав.  Уясняют и формулируют обязанности дневального по роте и дневального свободной смены  Уясняют и характеризуют цель организации караульной службы в войсках.  Уясняют и обосновывают положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи. Характеризуют основные виды караулов.  Характеризуют часового как вооружённого караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.  Характеризуют основные обязанности часового |
| **12. Прохождение военной службы по контракту**  **(2 ч)** | | 12.1. Особенности военной службы по контракту. | Характеризуют основные особенности военной службы по контракту и порядок отбора кандидатов для военной службы по контракту. Уясняют основные требования, предъ- являемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту, к состоянию его здоровья, профессионально-психологической пригодности и уровню образования. уровню образования. |
|  | | 12.2. Альтернативная гражданская служба | Изучают нормативно-правовые основы и сроки прохождения альтернативной гражданской службы. Характеризуют порядок подачи заявлений на прохождение альтернативной гражданской службы |

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

*Пояснительная записка*

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

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

В ходе сборов закрепляются полученные знания на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в 10 классе в области подготовки обучающихся к военной службе. В ходе учебных сборов изучается и отрабатывается ряд элементов начальной военной подготовки:

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

Планирование и организация учебных сборов осущест- вляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации на- чальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального образования и учебных пунктах

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

№ 16866

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

***Содержание программы***

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

**Раздел 7. Основы военной службы**

### Военнослужащие и взаимоотношения между ними

Военнослужащие Вооружённых Сил Российской Феде- рации. Права военнослужащих. Общие обязанности во- еннослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Взаи- моотношения между военнослужащими.

### Внутренний порядок

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

### Строевая подготовка

Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выход из строя и возвращение в строй. Под- ход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Строй отделения. Раз- вёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

### Огневая подготовка

Назначение, боевые свойства и устройство автомата Ка- лашникова, разборка и сборка. Работа частей и механиз- мов автомата при заряжении и стрельбе. Уход за стрелко- вым оружием, хранение и сбережение.

Требования безопасности при проведении занятий по ог- невой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и для выполне- ния упражнений стрельбы по неподвижным целям днём.

Устройство ручных боевых гранат, требования безопас- ности при обращении с оружием и боеприпасами. Выпол- нение упражнений начальных стрельб.

### Тактическая подготовка

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

### Физическая подготовка

Разучивание и совершенствование физических упраж- нений, выполняемых на утренней физической зарядке. Совершенствование упражнений на гимнастических сна- рядах. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3–5 км). Совершенствование скоростных качеств и вы- носливости (упражнения в беге на 100 м и упражнения в беге на 1 км). Выполнение контрольных упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км.

### Военно-медицинская подготовка

Охрана здоровья военнослужащих. Правила оказания первой помощи при ранениях, ожогах, острых отравлени- ях, отморожении.

### Радиационная, химическая и биологическая защита войск

Табельные средства индивидуальной защиты военнослу- жащих от оружия массового поражения и правила пользо- вания ими. Способы действий личного состава Вооружён- ных Сил Российской Федерации в условиях радиационного загрязнения, химического и биологического заражения окружающей среды.

### Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности (учебные сборы)

Результаты освоения программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс» отражают

сформированность у обучаемых умений в выполнении эле- ментов начальной военной подготовки, характеризующих уровень их подготовки к военной службе в современных условиях:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 2)**

# 10 класс Учебные сборы(5 дней, всего 35 ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | | **Тематическое планирование** | | **Характеристика основных видов деятельности** | |
| **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (35 ч)** | | | | | |
| *Раздел 7. Основы военной службы* | | | | | |
| **1. Военнослужащие и взаимоот- ношения между ними (3 ч)** | | * 1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих.   2. Взаимоотношения между воен- нослужащими.   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 военнослужа- щих.  Характеризуют виды ответственности военнослужащих.  Уясняют положение о том, что единоначалие – один из основных принципов строительства Вооружённых Сил Российской Федерации | |
| **2. Внутренний порядок (6 ч)** | | * 1. Размещение военнослужащих.   2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих | | Знакомятся и уясняют общие положения по размещению военнослужащих, проходящих военную службу по призыву | |
|  | | * 1. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте.   2. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового.   3. Охрана здоровья военнослужащих.   4. Основные мероприятия, прово- димые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы | | Изучают и характеризуют основные элементы распорядка дня воинской части для военнослужащих, 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 не- прикосновенное. Обосновывают непри- косновенность часового.  Перечисляют основные мероприятия, проводимые в воинской части по охра- не здоровья военнослужащих.  Характеризуют основные мероприятия, проводимые в воинской части по обе- спечению безопасности военной службы | |
| **3. Строевая подго- товка (3 ч)** | | * 1. Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.   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. Строи отделения. Развёрнутый строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | | Уясняют и характеризуют общее понятие «строй» и его предназначение. Перечисляют виды и элементы строя. Изучают и запоминают основные команды, которые подаются для управле- ния 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 привет- ствия в строю на месте и в движении |
| **4. Огневая подготовка (9 ч)** | * 1. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова.   2. Работа частей и механизмов автомата при заряжании и стрельбе.   3. Неполная разборка и сборка автомата, уход, хранение и сбережение стрелкового оружия.   4. Меры безопасности при про- ведении занятий по огневой подготовке.   5. Подготовка автомата к стрельбе.   6. Правила стрельбы из автомата.   7. Выполнение начального упраж- нения стрельбы из автомата   8. Устройство ручных боевых гранат.   4.9.Отработка способов метания ручных имитационных гранат | Изучают и запоминают основное предназначение и боевые свойства стрелко- вого оружия и боеприпасов к нему.  Тренируются в порядке выполнения не- полной разборки и сборки стрелкового оружия и в поддержании его в исправ- ном 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)** | * 1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия.   2. Способы ориентирования на местности и передвижения солдата в бою.   3. Последовательность инженерно- го оборудования одиночного окопа.   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 стрель- бы в бою для эффективного поражения противника.  Отрабатывают последовательность ин- женерного оборудования одиночного окопа (трассировку окопа).  Уясняют сущность и отрабатывают приёмы ориентирования на местности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. Физическая подготовка (6 ч)** | * 1. Гимнастика и атлетическая подготовка.   2. Преодоление препятствий.   3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика.   4. Комплексное учебно-трениро- вочное занятие.   5. Комплексное учебно-трениро- вочное занятие.   6. Комплексное учебно-трениро- вочное занятие | | Отрабатывают упражнение для раз- вития 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-меди- цинская подготов- ка (2 ч)** | * 1. Правила оказания первой по- мощи при ранениях.   2. Правила оказания первой помо- щи при ранениях верхних и ниж- них 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 био- логическая защита войск (2 ч)** | | 8.1. Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения.  8.2. Способы действия личного состава ВС РФ в условиях рад. загрязнения, хим. и биолог. заражения окружающей среды | | Характеризуют основные табельные средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения |

# Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» ( 10-11класс девушки).*Пояснительная записка*

Программа предназначена для углублённого изучения основ медицинских знаний с обучающимися (гражданами женского пола) гимназии.

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми актами Российской Федерации в области под- готовки граждан к военной службе. Программа реализует положение о добровольной подготовке учащихся (граждан женского пола) по основам военной службы и организации с ними отдельно от учащихся (граждан мужского пола) заня- тий по углублённому изучению основ медицинских знаний. Тематический план программы разработан в объёме учебного времени (46 ч), отведённого на изучение раздела 7

«Основы военной службы» в рабочей программе (см. тема- тическое планирование, часть 1).

В программе предусмотрено последовательное расши- рение и углубление понятий о здоровом образе жизни, о факторах, способствующих укреплению здоровья, и о фак- торах, его разрушающих.

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

В программе предусмотрено целенаправленное изучение понятий о репродуктивном здоровье как составной части здоровья человека и общества, о значении семьи, о вли- янии репродуктивного здоровья на демографическую без- опасность государства.

Программа включает в себя расширенные и углублён- ные разделы и темы Модуля 2 (см. тематическое плани- рование для 10—11 классов) и состоит из двух разделов и одиннадцати тем.

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

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» состоит из пя- ти тем и предназначен для проведения занятий в 11 классе.

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

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

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

## Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

### Здоровье и здоровый образ жизни

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

### Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

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

### Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохра- нения репродуктивного здоровья

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, тру- да 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 здо- ровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

### Правовые аспекты взаимоотношения полов

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

### Беременность и уход за младенцем

Беременность, гигиена беременности. Уход за младен- цем.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

### Основные инфекционные заболевания, меры по их про- филактике

Инфекционные заболевания и их классификация. Ки- шечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз и ботулизм), причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз), при- чины их возникновения и профилактика.

### Основные неинфекционные заболевания и их профи- лактика

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

### Первая помощь при травмах и ранениях

Значение первой помощи по снижению тяжести послед- ствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой помо- щи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Трав- матические переломы, правила оказания первой помощи при переломах. Виды повязок и правила их наложения.

### Первая помощь при отравлениях

Оказание первой помощи при отравлении лекарственны- ми препаратами. Оказание первой помощи при отравлении психоактивными веществами. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опас- ными веществами (АХОВ).

### Первая помощь при термических ожогах, отморожени- ях, тепловом и солнечном ударах и при поражении элек- трическим током

Оказание первой помощи при термических ожогах. Ока- зание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Оказание пер- вой помощи при электротравме.

### Первая помощь при массовых поражениях

Особенности оказания первой помощи в условиях мас- совых поражений. Индивидуальное медицинское оснаще- ние.

### Предметные результаты освоения курса «Основы без- опасности жизнедеятельности. Основы медицинских зна- ний и здорового образа жизни»

Результаты освоения дополнительной рабочей (автор- ской) программы отражают сформированность у обучае- мых *умений*:

* анализировать и оценивать состояние личного здоро- вья в повседневной жизни;
* формировать систему самоконтроля личного здоровья и планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом своих возможностей;
* анализировать и классифицировать факторы, оказы- вающие влияние на здоровье человека;
* уяснять и характеризовать репродуктивное здоровье человека как составляющую здоровья личности и обще- ства;
* анализировать и обобщать социально-демографиче- ские процессы, происходящие в Российской Федерации, и формировать понимание взаимозависимости репродуктив- ного здоровья личности и демографической безопасности государства;
* уяснять и характеризовать основные особенности женской половой системы;
* анализировать и обосновывать особенности физиоло- гии половой системы женщины, характеризовать её нор- мальное функционирование;
* анализировать и обобщать факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка;
  + подбирать и анализировать факты, свидетельствую- щие о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на репродуктивное здоровье женщины;
  + формировать индивидуальный образ поведения в по- вседневной жизни, способствующий профилактике факто- ров риска для репродуктивного здоровья женщины;
  + проектировать индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую сохранение и укрепление личного здоровья в условиях реальной окружающей среды;
  + изучать, анализировать и формировать обоснованные понятия о значении семьи в современном обществе, о её основных функциях и роли в обеспечении демографиче- ской безопасности государства;
  + уяснять и характеризовать основные положения се- мейного права в Российской Федерации и направление де- ятельности государства по укреплению института семьи и обеспечению демографической безопасности;
  + распознавать по внешним признакам основные, наи- более часто встречающиеся инфекционные заболевания;
  + применять рекомендуемые меры профилактики воз- никновения инфекционных заболеваний;
  + формировать знания об основных инфекционных за- болеваниях, факторах риска их возникновения и реализо- вывать на практике рекомендации по профилактике воз- никновения неинфекционных заболеваний;
  + формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;
  + оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами за- щиты и профилактики.

**65**

# 

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 3)

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10—11 классы**

## (46 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (46 ч)** | | |
| *Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (22 ч)1* Раздел изучается в 10 классе | | |
| **1. Основные инфекционные за- болевания, 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 про- филактика.  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 ока- занию первой помощи |
| **2. Основные не- инфекционные 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 неин- фекционных 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 (6 ч)** | * 1. Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего.   2. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.   3. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения.   4. Травматические переломы, пра- вила оказания первой помощи при переломах.   5. -3.6.Виды повязок и правила их наложения | Уясняют значение своевременного оказания первой помощи для снижения тяжести последствий для пострадавшего. Знакомятся с общими характеристика- ми различных травм и ранений и их внешними признаками.  Анализируют причины их возникновения и возможные последствия.  Осваивают правила оказания первой по- мощи 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)** | * 1. Оказание первой помощи при отравлениях лекарственнымипрепаратами.   2. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем и никотином.   3. Оказание первой помощи при отравлениях препаратами бытовой химии.   4. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом.   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 лекарственны- ми препаратами, препаратами бытовой химии, угарным газом, аварийно хими- чески опасными веществами (АХОВ), психоактивными веществами |
| **5. Первая помощь при термических ожогах, отмороже- ниях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током (4 ч)** | * 1. Оказание первой помощи при термических ожогах.   2. Оказание первой помощи при отморожении.   3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.   4. Оказание первой помощи при электротравме | Знакомятся с рядом неотложных со- стояний, 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 пер- вой помощи при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах и при электротравме |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6. Первая помощь при массовых по- ражениях (2 ч)** | * 1. Особенности оказания первой помощи в условиях массовых пораженй.   2. Индивидуальне 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 искусствен- ной вентиляции лёгких РПА-1).  Отрабатывают приёмы и последовательность оказания первой помощи пострадавшим, в том числе с использованием медицинских средств защиты и профилактики |
| 1. *Раздел 4. Основы здорового образа жизни (24 ч)1* Раздел изучается в 11 классе. | | |
| **7. Здоровье и здоровый образ жизни (5 ч)** | * 1. Общие понятия о здоровье.   Факторы, влияющие на здоровье. | Расширяют общие понятия о здоровье человека и общества.  Формируют понимание здоровья как полного духовного, физического и социального благополучия.  Анализируют факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.  Уясняют и характеризуют отрицательное влияние ряда внешних факторов и вред- ных привычек на здоровье человека. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 7.2.Репродуктивное здоровье.   * 1. Социально-демографические процессы в России, роль государства в обеспечении демографической без- опасности.   2. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения   и укрепления здоровья человека и общества.   * 1. Здоровье женщины и её роль в современном обществе (собеседование) | Уясняют и характеризуют репродуктивное здоровье человека как основную составляющую здоровья личности и общества.  Анализируют социально-демографические процессы, происходящие в Рос- сийской Федерации, и формируют понимание взаимосвязи репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства.  Анализируют основные положения о здоровом образе жизни.  Формируют мотивацию в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни во всех жизненных ситуациях |
| **8. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (7 ч)** | * 1. Женская половая система и её функционирование.   2. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка.   3. Влияние окружающей среды на здоровье человека.   Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. | Уясняют и характеризуют особенности женской половой системы.  Изучают и анализируют особенности физиологии половой системы женщины и характеризуют её нормальное функ- ционирование.  Изучают и обобщают различные факто- ры, которые влияют на здоровье роди- телей 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 8.4.Курение и употребление алко- голя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины.  Наркомания, её последствия, профилактика наркомании.   * 1. Ранние половые связи и их по- следствия для здоровья.   2. Инфекции, передаваемые по- ловым путём, меры по их профи- лактике.   Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ- инфекции.   * 1. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка (собеседование) | | Изучают и анализируют пагубные по- следствия для репродуктивного здоровья женщины: её пристрастие к курению, употребление алкоголя, наркотиков и раннее вступление в половую связь.  Изучают и систематизируют меры без- опасного поведения и формируют индивидуальный образ поведения, обеспечи- вающий 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 |
| **9. Здоровый образ жизни — неотъ- емлемое условие сохранения репро- дуктивного здоро- вья (6 ч)** | 9.1. Стресс и его воздействие на 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. | | |
|  | 9.2. Режим дня, труда и отдыха. | | Анализируют и обосновывают значение рационального режима труда и отдыха в повседневной жизни и формируют индивидуальный режим труда и отдыха, который будет способствовать обеспечению наиболее благоприятных условий жизнедеятельности. | | |
|  | 9.3. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. | | Анализируют и характеризуют основные виды питательных веществ. Формируют индивидуальный подход к системе рационального питания с учётом индивидуальных потребностей и возможностей. | | |
|  | 9.4. Влияние двигательной активно- сти на здоровье человека. | | Анализируют и расширяют свои познания в области физической культуры и закаливания организма. | | |
|  | 9.5. Закаливание и его влияние на здоровье. | | Формируют индивидуальную систему физических упражнений и закаливающих процедур, которые будут спо- собствовать сохранению и укреплению репродуктивного здоровья. | | |
|  | 9.6. Правила личной гигиены и здоровье человека. Особенности личной гигиены в период полового созревания (собеседование) | | Уясняют и обосновывают значение соблюдения норм личной гигиены в повседневной жизни для сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Формируют индивидуальную систему соблюдения норм личной гигиены с учётом экологических особенностей в местах проживания | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10. Правовые аспекты взаимо- отношения полов (4 ч)** | * 1. Брак и семья. Культура брачных отношений.   2. Основы семейного права в Российской Федерации.   3. Право и обязанности родителей.   4. Конвенция ООН «О правах ребёнка» | Углубляют и расширяют свои познания в вопросах формирования нравственных взаимоотношений полов, объясняют их значение в формировании благополуч- ной семьи и в обеспечении демографической безопасности государства.  Анализируют и характеризуют значеие семьи в современном обществе.  Изучают и осваивают основные функции семьи, их значение по сохранению и укреплению здоровья человека и общества и поддержанию устойчивой системы воспроизводства населения страны.  Характеризуют брак как союз мужчины и женщины, порождающий их пра- |
|  |  | ва и обязанности по отношению друг к другу, к детям и обществу.  Анализируют и обобщают ряд основных факторов, определяющих влияние на взаимоотношение супругов.  Проектируют индивидуальную систему поведения для формирования личных качеств, присущих хорошему семья- нину, которые будут способствовать созданию благополучных семейных от- ношений.  Уясняют и характеризуют основные положения семейного права в Рос- сийской Федерации и основные направления деятельности государства по укреплению семьи и обеспечению демографической безопасности.  Изучают и осваивают основные права и обязанности родителей, объясняют их значение для воспитания детей и обес- печения безопасности их здоровья | |
| **11. Беременность и уход за младен- цем (2 ч)** | * 1. Беременность, гигиена бере- менности.   2. Уход за младенцем.   Влияние поведения матери на развитие ребёнка (собеседование) | Уясняют особенности физиологических процессов, происходящих в организме женщины в период беременности.  Знакомятся с основными положениями по организации режима труда и отдыха беременной женщины.  Изучают рекомендации по организации рационального питания беременной женщины, которое будет обеспечивать правильное развитие плода и не повредит здоровью женщины.  Формируют убеждение в необходимости соблюдать во время беременности нор- мы здорового образа жизни и следовать советам по правилам поведения, полученным в женской консультации. Изучают и характеризуют влияние поведения матери на развитие ребёнка. Изучают наиболее рациональный ре- жим дня ребёнка в первые месяцы его жизни | |