

Пояснительная записка

Программа по основам безопасности жизнедеятельности среднего (полного) общего образования разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, регионального базисного учебного плана и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации. В программу внесены изменения в раздел «Основы военной службы», в связи с переходом Вооруженных Сил РФ на одногодичный срок службы.

Рабочая программа составлена на основе материалов учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 – 11 классов авторского коллектива в составе С.В.Ким, В.А.Горский, с использованием предметной линии учебников под редакцией А.Т.Смирнова, Б.О. Хренникова как методического пособия. Программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 и 66 часов в год соответственно, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Программа разработана с учётом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности и подготовки их к военной службе при модульной структуре содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

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

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три логически взаимосвязанных учебных модуля (раздела) и семь глав.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебные модули		
М-1	М-2	М-3
Основы безопасности личности, общества, государства	Военная безопасность государства	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

модуль	глава	10 класс	11 класс
1	1	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания
	2	Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности
	3	Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	Экстремальные ситуации и безопасность человека
2	4	Чрезвычайные ситуации военного характера и	Вооружённые Силы Российской Федерации на защите

		безопасность	государства от военных угроз
	5	Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	Особенности военной службы в современной Российской армии
3	6	Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания	Основы здорового образа жизни
	7	Оказание первой помощи при неотложных состояниях	Первая помощь при неотложных состояниях

Особое место в структуре программы занимает глава 3 модуля 1 «Экстремальные ситуации и безопасность человека». Основу содержания данного раздела составляет критика экстремизма и терроризма, формирование у учащихся антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

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

Программа предназначена для:

- углублённого изучения тем в области безопасности жизнедеятельности;
- углубления и расширения представлений об экстремизме и терроризме и раскрытия социальных причин их возникновения;
- формирования антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике;
- формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни;
- подготовки к военной службе и выполнению Конституционного долга по защите Отечества.

Данная программа выполняет две основные функции:

- **информационно-методическую**, которая позволит участникам образовательного процесса получить расширенную информацию в области безопасности жизнедеятельности, уяснить основные цели, содержание и стратегию подготовки обучаемых к успешному усвоению в дальнейшем образовательных программ по выбранной профессиональной деятельности;
- **организационно-планирующую**, которая предусматривает выделение этапов обучения (10–11 классы), структурирование учебного материала

по модулям, главам и годам обучения, определение его количественных и качественных характеристик, а также содержание промежуточной аттестации обучающихся после окончания ими 10 класса.

Для реализации основных функций данная программа структурно состоит из трех разделов:

- пояснительная записка;
- основное содержание программы (поурочное планирование по годам обучения);
- требования к уровню подготовки выпускников.

Региональным базисным учебным планом для образовательных учреждений Владимирской области предусмотрено изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 в объеме 68 учебных часов (из расчета 2 ч в неделю в 10 классе) и 34 учебных часов в 11 классе (программа скорректирована, исходя из требований учебного плана ОО).

Реализация программы позволит сформировать у обучаемых цельное представление об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года, поможет определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом своих возможностей и потребностей.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10–11 классах направлено на достижение следующих **целей**:

- усвоение и закрепление учащимися знаний:
 - об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера,
 - о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства,
 - о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени,
 - об угрозе национальной безопасности России терроризма и экстремизма,
 - об организационных основах борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации,
 - об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций и при угрозе террористического акта,
 - о мерах профилактики наркомании,
 - о роли здорового образа жизни по обеспечению демографической безопасности страны,
 - о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности,
 - об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- усвоение учащимися содержания:
 - основных положений Конституции Российской Федерации, федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года,
 - нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих меры противодействия терроризму;
 - порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях;
- усвоение учащимися знаний:
 - о предназначении, основных функциях и задачах Вооружённых Сил Российской Федерации,
 - о видах Вооружённых Сил Российской Федерации и родах войск,
 - о руководстве и управлении Вооружёнными Силами Российской Федерации,

– об участии Вооружённых Сил Российской Федерации в контртеррористических операциях,

– о государственных и военных символах Российской Федерации;

• формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации конституционного долга и обязанностей по защите Отечества;

• развитие у учащихся:

– личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

– умений противостоять проявлениям терроризма и экстремизма;

– потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,

– потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,

– физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооружённой защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооружённых Силах Российской Федерации или других войсках.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения:

• умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;

• умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);

• умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;

• умение вносить определённые коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищённости своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;

• умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;

• умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;

• умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;

• умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооружённой защите Российской Федерации;

• умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

В связи с тем, что по окончании 10 класса юноши проходят учебные сборы, в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), знакомятся с бытом военнослужащих, в 10 классе предусмотрена подготовка к учебным сборам в Разделе «Основы военной службы» (35 ч), который изучается только юношами, девушки в это время занимаются по программе с углублённым изучением основ медицинских знаний, целесообразно Г- 4 М-2 «Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз» и Г-5 «Особенности военной службы в современной Российской армии» из программы 11 класса перенести в 10 класс, а М-1 «Основы безопасности личности, общества, государства» и Г-4 М-2 «Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность» из 10 класса в 11класс. Тогда в 10 классе будет проходить раздельное обучение юношей и девушек в количестве 63 часа и 5 часов совместное обучение по М-1 «Основы безопасности личности, общества, государства». А в 11 классе разделения на юношей и девушек не будет.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник должен:

знать/понимать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения;
- основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России;
- социально-демографические процессы, происходящие в России и их влияние на безопасность государства;
- перспективы развития ядерной энергетики в стране и обеспечение радиационной безопасности населения;
- индивидуальные меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта, правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника и при освобождении заложников спецподразделениями;
- основные источники опасностей в природе, техносфере и социуме;
- основные чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и их классификация;
- организацию в Российской Федерации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях;
- права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- основы здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека, обеспечивающей ему личную безопасность и здоровье;
- основные составляющие здорового образа жизни, способствующие обеспечению духовного, физического и социального благополучия личности;
- правовые нормы взаимоотношения полов;
- основные качества личности, характерные для хорошего семьянина, способного обеспечить социальное благополучие;

- взаимосвязь репродуктивного здоровья с социально-демографическими процессами;
- правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья;
- основное положение Военной доктрины Российской Федерации по обеспечению военной безопасности государства;
- предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации, основные функции и задачи Вооруженных Сил по обеспечению военной безопасности государства. Виды и рода войск Вооруженных Сил. Их состав и предназначение. Другие войска и их предназначение;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и дни воинской славы России;
- основные составляющие воинской обязанности граждан Российской Федерации;
- организацию воинского учета и его предназначение;
- организацию медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет;
- содержание обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе;
- правовые основы военной службы (основные положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащего»);
- порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту;
- права и обязанности военнослужащих;
- виды ответственности военнослужащих с учетом особенностей их правового положения;
- нормы международного гуманитарного права;
- основные виды воинской деятельности;
- содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- ориентирование на местности по карте и определение своего местонахождения;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
- государственные и военные символы Российской Федерации;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;

уметь:

- перечислять комплекс основных мероприятий, проводимых в регионе проживания, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- перечислять последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;

- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- перечислять основные положения Военной доктрины Российской Федерации, касающиеся обеспечения военной безопасности государства;
- охарактеризовать основные особенности военной службы по призыву и по контракту;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- готовить автомат к стрельбе;
- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и некоторым признакам местных предметов;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и устойчивой психологической невосприимчивости к вредным привычкам;
- формирования в себе качеств хорошего семьянина;
- владения навыками в области гражданской обороны;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- формирования психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву;
- формирования психологической, физической и профессиональной готовности к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования;
- выбора военного образовательного учреждения профессионального образования и военной профессии для подготовки к трудовой деятельности.

3. Тематическое планирование учебной программы для 10–11 классов

Тематический план 10 класс

№ модули, главы	Наименование раздела, главы, урока	Количество часов	Параграфы
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	5	
Глава 3.	<i>Экстремальные ситуации и безопасность человека</i>	5	
	Экстремизм, терроризм и безопасность человека	1	11 – п.12
	Противодействие экстремизму	1	10 – п. 9
	Наркотизм и безопасность человека	1	11 – п.13
	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1	10 – п. 10
	Дорожно-транспортная безопасность	1	11 – п.14
М-3	Обеспечение военной безопасности государства	63	
Глава 4	<i>Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</i>	10	
	Вооружённые Силы Российской Федерации: организационные основы	1	10 – п. 21
	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации	1	10 – п. 22
	Основные задачи Вооружённых Сил	1	11 – п. 16
	Воинская обязанность и военная служба	1	10 – п. 23
	Правовые основы воинской обязанности	1	11 – п. 17
	Правовые основы военной службы	1	11 – п. 18
	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная	1	11 – п. 19
	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего	1	11 – п. 20
	Права и обязанности военнослужащих	2	10 – п. 24
Глава 5	<i>Особенности военной службы в современной Российской армии</i>	9	
	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы	1	11 – п. 21
	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира	2	11 – п. 22
	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом	1	11 – п. 23
	Военные учения Вооружённых Сил Российской Федерации	1	11 – п. 24
	Боевая слава российских воинов	2	11 – п. 25
	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	2	10 – п. 25
Р-7	<i>Основы военной службы</i>		
	Общевоинские уставы	2	Прил. 2
	Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации	1	Прил. 2
	Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации	1	Прил. 2
	Устав гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил Российской Федерации	1	Прил. 2
	Строевой устав Вооружённых Сил	1	Прил. 2

	Российской Федерации		
	Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы	1	Прил. 2
	Размещение военнослужащих	1	Прил. 2
	Распределение времени и повседневный порядок	1	Прил. 2
	Суточный наряд. Общие положения	1	Прил. 2
	Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте	2	Прил. 2
	Организация караульной службы. Общие положения	2	Прил. 2
	Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового	1	Прил. 2
	Строи и управление ими	1	Прил. 2
	Строевые приёмы и движение без оружия	2	Прил. 2
	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	2	Прил. 2
	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	2	Прил. 2
	Строи отделения, развернутый строй, походный строй	2	Прил. 2
	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	2	Прил. 2
	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова	2	Прил. 2
	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова (практические занятия)	6	Прил. 2
	Современный бой	1	Прил. 2
	Обязанности солдата в бою	3	Прил. 2
	Способы передвижения солдата в бою	2	Не задано
	Военная топография. Ориентирование.	2	Прил. 2
	Инженерные средства защиты	2	Прил. 2
	Всего часов	68	

Тематический план
11 класс

№ модули, главы	Наименование раздела, главы, урока	Количество часов	Параграфы
М-1	Основы безопасности личности, общества, государства	22	
Глава 1.	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	6	
	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1	10 – п. 1 11 – п. 1
	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	1	10 – п. 2
	Экологические и медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1	10 – п. 3 10 – п. 4
	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1	10 – п. 5
	Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1	11 – п. 3
	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»	1	11 – п. 4 11 – п. 5
Глава 2.	Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	5	
	Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности	1	11 – п. 6 11 – п. 7
	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	1	10 – п. 6
	Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1	10 – п. 7 11 – п. 8
	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	1	11 – п. 10
	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	1	10 – п. 8 11 – п. 9
Глава 3.	Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	6	
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны	1	10 – п. 11 10 – п. 12

	по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях		
	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2	10 – п. 13 10 – п. 14
	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	1	10 – п. 15
	Экстремальные ситуации криминогенного характера	1	11 – п. 11
	Вынужденное автономное существование в природных условиях	1	11 – п. 15
М - 2	Военная безопасность государства	5	
Глава 4.	Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность	5	
	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1	10 – п. 16
	Защита населения и территорий от радиационной опасности, биологической и экологической опасности	1	10 – п. 17 10 – п. 19
	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1	10 – п. 18
	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1	10 – п. 20
	<i>Практическая работа</i>	1	
Раздел 3.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	
Глава 6.	Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания	4	
	Здоровый образ жизни и его составляющие Культура здорового образа жизни	1	10 – п. 27 11 – п. 27 11 – п. 28
	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1	10 – п. 28 10 – п. 29
	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём	1	11 – п. 29 10 – п. 30
	Вредные привычки. Культура движения	1	11 – п. 30
Глава 7.	Оказание первой помощи при неотложных состояниях	6	
	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1	10 – п. 33 11 – п. 32
	Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация	1	10 – п. 34
	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1	10 – п. 35
	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении	1	11 – п. 33
	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами	1	11 – п. 35
	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии	1	11 – п. 34
	Резерв	2	
	Всего часов	34	

**Программа для девушек
по основам медицинских знаний и здорового образа жизни
10 класса**

Пояснительная записка

Программа для девушек 10 класса по основам медицинских знаний и здорового образа жизни разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и требованиями постановления Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. № 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе» и предназначена для проведения с девушками 10 класса в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования занятий по углубленному изучению с ними основ медицинских знаний.

Программа включает в себя разделы и темы **модуля 3 (М-3) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** и состоит из двух глав и 10 тем.

1 глава «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи» состоит из пяти тем.

2 глава «Основы здорового образа жизни» также состоит из пяти тем.

Занятия по данной программе проводятся с девушками в урочное время, в объеме 63 часов, отдельно с юношами, в период, когда с юношами изучается **М-2 «Обеспечение военной безопасности государства»**.

Изучение данной программы направлено на достижение следующих **целей**:

– **освоение знаний** о демографической ситуации в России; о репродуктивном здоровье женщины; о социальной роли женщины в современном обществе; о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; о правовых аспектах взаимоотношения полов; об основах семейного права в Российской Федерации; о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

– **воспитание** у девушек нравственности и чувства ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей родителей;

– **развитие** черт личности, свойственных женщине в современном обществе и необходимых для создания благополучной семьи, установления гармонических отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей;

– **овладение умениями** строить свои взаимоотношения с родителями, старшими, сверстниками и сверстниками противоположного пола; формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Занятия по данной программе проводят преподаватели, прошедшие специальную подготовку по основам медицинских знаний и здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях дополнительного образования.

По итогам изучения данной программы в 10 классе учащимся выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации выпускников.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения программы ученица должна:

Знать:

- общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
- демографическую обстановку в России и о ее влиянии на безопасность государства;
- о социальной роли женщины в современном обществе; о здоровом образе жизни и его составляющих;
- о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
- о вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;
- об основах семейного права в Российской Федерации;
- о правах и обязанностях родителей и о правах ребенка.

Уметь:

- кратко излагать основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- объяснять связь репродуктивного здоровья общества с демографической обстановкой в стране;
- перечислить основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие ее социальную роль в современном обществе;
- обосновать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- дать оценку влиянию вредных привычек на благополучие человека и семьи;
- перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;
- кратко изложить основы семейного права в Российской Федерации, определяющие правовые взаимоотношения полов;
- перечислить основные функции семьи в современном обществе.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- сохранения и укрепления репродуктивного здоровья в реальной окружающей среде;
- профилактики вредных привычек;
- соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;
- соблюдения норм личной и общественной гигиены;
- предотвращения ранних половых связей и профилактики инфекций, передаваемых половым путем;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Настоящая программа является основной рабочей программой по основам медицинских знаний и здорового образа жизни для девушек 10-11 классов общеобразовательных учреждений.

**Примерный тематический план
для организации занятий с девушками 10 классов
по Основам медицинских знаний и здорового образа жизни**

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем	Примерное количество учебных часов
М-2	Основаы медицинских знаний и здорового образа жизни	63
<i>Р 5.</i>	<i>Основаы медицинских знаний и оказания первой помощи</i>	38
Тема 6.	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4
Тема 7	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4
Тема 8	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	15
Тема 9	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	7
Тема 10	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	8
РП.	<i>Основаы здорового образа жизни</i>	25
Тема 1	Здоровье и здоровый образ жизни	5
Тема 2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие	6
Тема 3	Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья	6
Тема 4	Правовые аспекты взаимоотношения полов	3
Тема 5	Беременность и уход за младенцем	5
	Всего часов:	63

Поурочный план
10 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Р-5	Основаы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	38
<i>Тема 6</i>	<i>Основаы инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики</i>	4
6.1	Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм)	1
6.2	Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз)	1
6.3	Инфекции наружных покровов (вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция, сифилис)	1
6.4	Кровяные инфекции	1
<i>Тема 7</i>	<i>Основаы неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний</i>	4
7.1	Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения	2

7.2	Профилактика неинфекционных заболеваний	2
<i>Тема 8</i>	<i>Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях</i>	<i>15</i>
8.1	Общие требования к правилам оказания первой помощи при травмах и ранениях	1
8.2	Виды кровотечений и методы остановки кровотечения	2
8.3	Виды повязок и общие требования их наложения	1
8.4	Отработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего (повязки на голову, на кисть руки, на область локтевого сустава) (практическое занятие)	3
8.5	Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах	1
8.6	Отработка приёмов транспортной иммобилизации пострадавших (практическое занятие)	2
8.7	Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем и никотином	2
8.8	Первая медицинская помощь при отравлении растворителями и продуктами переработки нефти и угля, ядохимикатами	1
8.9	Первая помощь при отравлении кислотами и щелочами. Первая помощь при отравлении угарным газом	2
<i>Тема 9</i>	<i>Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечным ударах, при ожогах, при поражении электрическим током</i>	<i>7</i>
9.1	Первая помощь при отморожении	1
9.2	Первая помощь при тепловом и солнечном ударе	1
9.3	Первая помощь при ожоге (термическом, химическом)	2
9.4	Первая помощь при поражении электрическим током	1
9.5	Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой помощи в этих условиях	1
9.6	Медицинские средства защиты и профилактики	1
<i>Тема 10</i>	<i>Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности</i>	<i>8</i>
10.1	Ишемическая болезнь сердца и причины её возникновения	2
10.2	Сердечная недостаточность и инсульт. Причины развития	2
10.2	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	2
10.3	Правила проведения НМС и ИВЛ	2
Р-4	Основы здорового образа жизни	25
<i>Тема 1</i>	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i>	<i>5</i>
1.1	Общие понятия о здоровье	1
1.2	Факторы, влияющие на здоровье	1
1.3	Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России	1
1.4	Социальная роль женщины в современном мире	1
1.5	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1
	Практическое занятие (семинар-собеседование «Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и	

	общества»)	
<i>Тема 2</i>	<i>Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие</i>	6
2.1	Женская половая система и её функционирование	1
2.2	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	1
2.3	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого	1
2.4	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Наркомания и её профилактика	1
2.5	Ранние половые связи и их последствия для здоровья	1
2.6	Инфекции, передаваемые половым путём, меры их профилактики	1
<i>Тема 3</i>	<i>Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья</i>	6
3.1	Стресс и его воздействие на человека	1
3.2	Режим дня, труда и отдыха	1
3.3	Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья	1
3.4	Влияние двигательной активности на здоровье человека	1
3.5	Закаливание и его влияние на здоровье	1
3.6	Правило личной гигиены и здоровье человека	1
<i>Тема 4</i>	<i>Правовые аспекты взаимоотношения полов</i>	3
4.1	Брак и семья. Культура брачных отношений	1
4.2	Основы семейного права Российской Федерации	1
4.3	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	1
<i>Тема 5</i>	<i>Беременность и уход за младенцем</i>	5
5.1	Беременность и гигиена беременности	1
5.2	Уход за младенцем (практические занятия)	4
Всего часов		63

Учебно-методический комплекс Учебно-наглядные пособия

1. Плакаты:
2. Средства индивидуальной защиты:
 - Противогазы
 - Респиратор
 - Ватно-марлевые повязки
3. Аптечка индивидуальная (АИ-2)
4. Аптечка медицинская
5. Противохимический пакет
6. Носилки санитарные
7. Приборы:
 - ВХПР
 - РД
8. Компасы
9. Макет гранаты ручной
10. Макет автомата для разборки сборки
11. Винтовка пневматическая

Учебно-методическая литература

Нормативно-правовая литература:

- Конституция Российской Федерации
- ФЗ «Об образовании»
- ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»
- ФЗ «О статусе военнослужащего»
- ФЗ «О защите населения при ЧС природного и техногенного характера»
- ФЗ «О гражданской обороне»
- ФЗ «Об обороне»
- ФЗ «О пожарной безопасности»
- Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ
- Семейный кодекс РФ
- Уголовный кодекс РФ
- Гражданский кодекс РФ
- Устав школы
- Приказы, нормативные акты
- Инструкции

Учебная литература

- ОБЖ. 10 класс. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев, изд-во «Просвещение», 2014г.
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
- ОБЖ. 11 класс. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев, изд-во «Просвещение», 2014г.
- Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
- Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для 10 – 11 кл. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. - М.: Просвещение, 2012.

Методическая литература

- Методические материалы и документы по курсу ОБЖ: книга для

- учителя/Сост. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, изд-во «Просвещение», 2011 г.
- Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 1 – 11 классы. Под общей редакцией А.Т. Смирнова, Москва «Просвещение», 2006 г.
 - Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций. В.Н. Латчук, Б.И. Мишин, А.Т. Смирнов, С.В. Петров, изд-во «ДиК» АСТ-ЛТД, 2016.
 - Методическое пособие 10 класс. В.Н. Латчук, В.В. Марков, изд-во «Дрофа», 2011 г.
 - Учебник ОБЖ 10 класс. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2012 г.
 - УК РФ. Изд-во «Проспект», 1999 г.
 - СК РФ. Изд-во «Проспект», 2003 г.
 - Методическое пособие 11 класс. В.Н. Латчук, В.В. Марков, изд-во «Дрофа», 2011 г.
 - Учебник ОБЖ 11 класс. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, изд-во «Дрофа», 2012 г.
 - Журнал «ОБЖ. Основы Безопасности Жизни»

Дидактический материал

- Тематический контроль по курсу ОБЖ. Е.И. Тупикин, изд-во «Интеллект-Центр», Москва, 2014 г.
- Конституция РФ. Изд-во АСТ, 2016 г.
- Карточки, тесты, игры.

Технические средства обучения

- Телевизор
- Видеомагнитофон
- Дивидиплеер
- Компьютерный класс
- Видеокассеты
- Видеофильмы
- Компьютерные программы
- Мультимедийные презентации
- Электронные учебники
- Видеоролики по темам 5 – 11 классов