



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ВЛАДИМИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ВЛАДИМИРА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
№ 14 от 30.08.2022года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы



Семёнова Е.Б.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00DE63E42AC0CFAB08CE35809ADCD8249B
Владелец: Семенова Елена Борисовна
Действителен: с 15.04.2022 до 09.07.2023

Приказ № 134 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

г. Владимир
2022

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.

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 учебных модуля и семь разделов.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Учебные модули					
М-1		М-2		М-3	
Основы безопасности личности, общества и государства		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Обеспечение военной безопасности государств	
Разделы					
<i>P-1</i>	Основы комплексной безопасности	<i>P-4</i>	Основы здорового образа жизни	<i>P-6</i>	Основы обороны государства
<i>P-2</i>	Защита населения от чрезвычайных ситуаций	<i>P-5</i>	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	<i>P-7</i>	Основы военной службы (в том числе, учебные сборы)
<i>P-3</i>	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации				

Особое место в структуре программы занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». 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 обучающихся 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.

Программа выстроена по трём логически взаимосвязанным модулям.

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1 (Р-1). Основы комплексной безопасности

Раздел 2 (Р-2). Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Раздел 3 (Р-3). Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Федерации

Модуль 2 (М-2). Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни

Раздел 4 (Р-4). Основы здорового образа жизни

Раздел 5 (Р-5). Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Модуль 3 (М-3). Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 6 (Р-6). Основы обороны государства

Раздел 7 (Р-7). Основы военной службы

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, разделам, темам 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 и 11 классах в объеме 140 учебных часов (из расчета 2 ч в неделю в каждом классе).

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» (40 ч), который изучается только юношами, девушки в это время занимаются по программе с углублённым изучением основ медицинских знаний, целесообразно тему Р-6 М-3 «Воинская обязанность» и Р-7 «Основы военной службы» из программы 11 класса перенести в 10 класс, а Р-4 М-2 «Основы здорового образа жизни» и Р-6 М-3 «Основы обороны государства» из 10 класса в 11 класс. Тогда в 10 классе будет проходить раздельное обучение юношей и девушек в количестве 65 часов и 5 часов совместное обучение по М-1 «Основы безопасности личности, общества и государства». А в 11 классе разделения на юношей и девушек не будет, что дает возможность уложить курс в количестве 70 часов в период с сентября по март (3 часа в неделю), тем самым освободив выпускников для более детальной и качественной подготовки к ЕГЭ по математике или русскому языку.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 11 классе завершается итоговой аттестацией (собеседование или проектная деятельность).

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 и поурочное планирование
учебной программы для 10–11 классов

Тематический план
10 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	5
<i>Р-1</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	<i>1</i>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	1
<i>Р-3</i>	<i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</i>	<i>4</i>
Тема 2	Общие понятия о терроризме и экстремизме	4
М-3	Обеспечение военной безопасности государства	65
<i>Р-6</i>	<i>Основы обороны государства</i>	<i>11</i>
Тема 3	Воинская обязанность	11
<i>Р-7</i>	<i>Основы военной службы</i>	<i>54</i>
Тема 4	Особенности военной службы	8
Тема 5	Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества	8
Тема 6	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	4
Тема 7	Прохождение военной службы по призыву	2
Тема 8	Прохождение военной службы по контракту	2
Тема 9	Размещение и быт военнослужащих	3
Тема 10	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	3
Тема 11	Организация караульной службы	3
Тема 12	Строевая подготовка	8
Тема 13	Огневая подготовка	7
Тема 14	Тактическая подготовка	3
Тема 15	Военная топография	2
Тема 16	Инженерная подготовка	1
Всего часов		70

Поурочный план
10 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	5
<i>Р-1</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	<i>5</i>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	1
1.1	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1
Тема 2	Общие понятия о терроризме и экстремизме	4
2.1	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия	1
2.2	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность	1
2.3	Экстремизм и экстремистская деятельность	1
2.4	Основные принципы и направления противодействию террористической и экстремистской деятельности	1
М-3	Обеспечение военной безопасности государства	65
<i>Р-6</i>	<i>Основы обороны государства</i>	<i>11</i>
Тема 3	Воинская обязанность	11

3.1	Основные понятия о воинской обязанности	1
3.2	Организация воинского учёта	1
3.3	Первоначальная постановка граждан на воинский учёт	1
3.4	Обязанности граждан по воинскому учёту	1
3.5	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1
3.6	Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям	1
3.7	Подготовка граждан по военно-учётным специальностям	1
3.8	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
3.9	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт	1
3.10	Профессиональный психологический отбор и его предназначение	1
3.11	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1
<i>P-7</i>	<i>Основы военной службы</i>	<i>54</i>
Тема 4	Особенности военной службы	8
4.1	Правовые основы военной службы	1
4.2	Статус военнослужащего	1
4.3	Военные аспекты международного права	1
4.4	Общевойские уставы	1
4.5	Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации	1
4.6	Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации	1
4.7	Устав гарнизонной и караульной службы Вооружённых Сил Российской Федерации	1
4.8	Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации	1
Тема 5	Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества	8
5.1	Основные виды воинской деятельности	1
5.2	Основные особенности воинской деятельности	1
5.3	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина	1
5.4	Военнослужащий – патриот	1
5.5	Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации	1
5.6	Военнослужащий – специалист своего дела	1
5.7	Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	1
5.8	Основные обязанности военнослужащих	1
Тема 6	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	4
6.1	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части	1
6.2	Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательств)	1
6.3	Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия	1
6.4	Ритуал подъёма и спуска Государственного Флага Российской Федерации	1
Тема 7	Прохождение военной службы по призыву	2
7.1	Призыв на военную службу	1
7.2	Порядок прохождения военной службы	1
Тема 8	Прохождение военной службы по контракту	2
8.1	Особенности военной службы по контракту	1

8.2	Альтернативная гражданская служба	1
Тема 9	Размещение и быт военнослужащих	3
9.1	Размещение военнослужащих	1
9.2	Распределение времени и повседневный порядок	1
9.3	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих	1
Тема 10	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	3
10.1	Суточный наряд. Общие положения	1
10.2	Обязанности дежурного по роте	1
10.3	Обязанности дневального по роте	1
Тема 11	Организация караульной службы	3
11.1	Организация караульной службы. Общие положения	1
11.2	Часовой и его неприкосновенность	1
11.3	Обязанности часового	1
Тема 12	Строевая подготовка	8
12.1	Строи и управление ими	1
12.2	Строевые приёмы и движение без оружия	2
12.3	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	1
12.4	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	1
12.5	Строи отделения, развернутый строй, походный строй	2
12.6	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	1
Тема 13	Огневая подготовка	7
13.1	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова	2
13.2	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова (практические занятия)	5
Тема 14	Тактическая подготовка	3
14.1	Современный бой	1
14.2	Обязанности солдата в бою	2
Тема 15	Военная топография	2
15.1	Военная топография. Ориентирование.	2
Тема 16	Инженерная подготовка	1
16.1	Инженерные средства защиты	1
Всего часов		70

Тематический план
11 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	29
<i>Р-1</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	<i>13</i>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	7
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	2
<i>Р-2</i>	<i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i>	<i>2</i>
Тема 4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного	2

	и техногенного характера	
<i>Р-3</i>	<i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</i>	<i>14</i>
Тема 5	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	2
Тема 6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	2
Тема 7	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	2
Тема 8	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
Тема 9	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	6
М-2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	20
<i>Р-4</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	<i>11</i>
Тема 10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
Тема 11	Здоровый образ жизни и его составляющие	4
Тема 12	Нравственность и здоровье	5
<i>Р-5</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i>	<i>9</i>
Тема 4	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9
М-3	Обеспечение военной безопасности государства	21
<i>Р-6</i>	<i>Основы обороны государства</i>	<i>21</i>
Тема 14	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	7
Тема 15	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	3
Тема 16	Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск	4
Тема 17	Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства	2
Тема 18	Символы воинской чести	3
Тема 19	Боевые традиции Вооружённых Сил России	2
Всего часов		70

Поурочный план
11 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	
<i>Р-1</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	<i>13</i>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	7
1.1	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	1
1.2	Правила личной безопасности при пожаре	1
1.3	Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года	1
1.4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1
1.5	Автономное пребывание человека в природной среде	1
1.6	Практическая подготовка к автономному существованию в	1

	природной среде	
1.7	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
2.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия	1
2.2	Рекомендации населения по обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного характера	1
2.3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия	1
2.4	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	2
3.1	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона	1
3.2	Характер современных войн и вооружённых конфликтов	1
<i>P-2</i>	<i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i>	2
Тема 4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2
4.1	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности населения в чрезвычайных ситуациях	1
4.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	1
<i>P-3</i>	<i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</i>	14
Тема 5	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	2
5.1	Положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов о противодействии терроризму и экстремизму	1
5.2	Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года	1
Тема 6	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	2
6.1	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения	1
6.2	Влияние уровня культуры безопасности жизнедеятельности личности на формирование антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления	1
Тема 7	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	2
7.1	Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за террористическую деятельность	1
7.2	Федеральный закон «О противодействии экстремистской	1

	деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности	
Тема 8	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
8.1	Правила безопасного поведения при угрозе теракта	1
8.2	Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим от теракта	1
Тема 9	Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	6
9.1	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи	1
9.2	Контртеррористическая операция и условия её проведения	1
9.3	Правовой режим контртеррористической операции	1
9.4	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	1
9.5	Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом	1
9.6	Участие Вооружённых Сил в контртеррористической операции	1
<i>Р-4</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	<i>11</i>
Тема 10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
10.1	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности	1
10.2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
Тема 11	Здоровый образ жизни и его составляющие	4
11.1	Здоровый образ жизни	1
11.2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1
11.3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1
11.4	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1
Тема 12	Нравственность и здоровье	5
12.1	Правила личной гигиены	1
12.2	Нравственность и здоровье	1
12.3	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры по их профилактике	1
12.4	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики. ВИЧ-инфекции	1
12.5	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1
<i>Р-5</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i>	<i>9</i>
Тема 13	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9
13.1	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1
13.2	Первая медицинская помощь при ранениях	1
13.3	Основные правила оказания первой медицинской помощи	1
13.4	Правила остановки артериального кровотечения	1
13.5	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1
13.6	Первая медицинская помощь при травмах опорно-	1

	двигательного аппарата	
13.7	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	1
13.8	Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждениях позвоночника, спины	1
13.9	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1
<i>Р-6</i>	<i>Основы обороны государства</i>	<i>21</i>
Тема 14	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	7
14.1	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	1
14.2	Основные виды оружия и его поражающие факторы	1
14.3	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	1
14.4	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени	1
14.5	Средства индивидуальной защиты	1
14.6	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации	1
14.7	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1
Тема 15	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	3
15.1	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации	1
15.2	Памяти поколений – дни воинской славы России	1
15.3	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации	1
Тема 16	Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск	4
16.1	Сухопутные войска	1
16.2	Военно-Воздушные Силы	1
16.3	Военно-Морской флот	1
16.4	Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации	1
Тема 17	Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства	2
17.1	Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России	1
17.2	Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации	1
Тема 18	Символы воинской чести	3
18.1	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы	1
18.2	Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1
18.3	Военная форма одежды	1
Тема 19	Боевые традиции Вооружённых Сил России	2
19.1	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1
19.2	Дружба и войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений	1

**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 2 (М-2) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** и состоит из двух разделов и 10 тем.

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

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

Занятия по данной программе проводятся с девушками в урочное время, в объеме 65 часов, отдельно с юношами, в период, когда с юношами изучается **М-3 «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.

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 влияния 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.

по Основам медицинских знаний и здорового образа жизни

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем	Примерное количество учебных часов
М-2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	65
<i>Р 5.</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказания первой помощи</i>	40
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	9
Тема 10	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	8
<i>Р II.</i>	<i>Основы 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:	65

Поурочный план
10 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i>Р-5</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i>	40
Тема 6	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4
6.1	Основные кишечные инфекции (дизентерия,	1

	сальмонеллёз, ботулизм)	
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
Тема 7	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4
7.1	Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения	2
7.2	Профилактика неинфекционных заболеваний	2
Тема 8	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	15
8.1	Общие требования к правилам оказания первой медицинской 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 медицинской помощи при переломах	1
8.6	Отработка приёмов транспортной иммобилизации пострадавших (практическое занятие)	2
8.7	Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики. Оказание первой медицинской 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 медицинская помощь при отравлении кислотами и щёлочами. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом	2
Тема 9	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечным ударах, при ожогах, при поражении электрическим током	9
9.1	Первая медицинская помощь при отморожении	1
9.2	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	1
9.3	Первая медицинская помощь при ожоге (термическом, химическом)	2
9.4	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током	1
9.5	Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой медицинской помощи в этих условиях	2
9.6	Медицинские средства защиты и профилактики	2
Тема 10	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	8
10.1	Ишемическая болезнь сердца и причины её возникновения	2
10.2	Сердечная недостаточность и инсульт. Причины развития	2

10.2	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	2
10.3	Правила проведения НМС и ИВЛ	2
<i>P-4</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	25
Тема 1	Здоровье и здоровый образ жизни	5
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»)	
Тема 2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие	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
Тема 3	Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья	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
Тема 4	Правовые аспекты взаимоотношения полов	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
Тема 5	Беременность и уход за младенцем	5
5.1	Беременность и гигиена беременности	1
5.2	Уход за младенцем (практические занятия)	4
Всего часов		65

Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся.

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса ОБЖ. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса ОБЖ в конце четверти и учебного года. В курсе ОБЖ может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание ОБЖ, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. Причем при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по ОБЖ используются различные виды работ (тесты, экспресс-опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные, практические, ситуационные задачи)

Оценка устных ответов учащихся.

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка «4» ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

Оценка «2» ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка «1» ставится в том случае, если ученик не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

При оценивании устных ответов учащихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям учащихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения. Ниже приведены обобщенные планы основных элементов

Оценка письменных контрольных работ.

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка «1» ставится, если ученик совсем не выполнил ни одного задания.

Оценка практических работ.

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Оценка «1» ставится, если учащийся совсем не выполнил практическую работу.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.