

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности среднего (полного) общего образования разработана на основе Региональной учебной программы по курсу «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений владимирской области в соответствии с требованиями федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования и регионального базисного учебного плана.

В программу внесены изменения в раздел «Основы военной службы» в связи с переходом Вооруженных Сил РФ на одногодичный срок 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 разделам, темам и годам обучения, определение его количественных и качественных характеристик, а также содержание промежуточной аттестации обучающихся после окончания 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.

Программа выстроена по четырем логически взаимосвязанным образовательным линиям: безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях – основы медицинских знаний и здорового образа жизни – основы обороны государства – основы военной службы. Реализация программы позволит сформировать у обучаемых цельное представление в области безопасности жизнедеятельности человека в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности с учетом своих потребностей и возможностей.

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

1. **Освоение** 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 от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о роли здорового образа жизни в обеспечении безопасности личности, общества и государства; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях.
2. **Изучение** содержания основных положений Военной доктрины Российской Федерации; содержания федеральных законов в области обороны и других нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы; требований, предъявляемых к моральным, психологическим и профессиональным качествам военнослужащих в период прохождения военной службы; структуры Вооруженных Сил и других войск Российской Федерации, истории их создания и развития; предназначения Вооруженных Сил и других войск Российской Федерации; классов сходных воинских должностей; организации подготовки военных кадров; обеспечения безопасности военной службы.
3. **Овладение** умением предвидеть появление опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам, при возможности избегать опасных ситуаций; не совершать поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации; принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации с учетом своих возможностей.
4. **Формирование** военно-профессиональной ориентации; **развитие** способностей к осознанному профессиональному самоопределению по отношению к военной службе и военной профессии; **формирование** психологической готовности к военно-профессиональной деятельности.
5. **Развитие** личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального

характера; потребности к соблюдению норм здорового образа жизни; к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России, в области безопасности жизнедеятельности; физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации.

6. **Воспитание** ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства.
7. **Развитие** личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

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).

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

- ⇒ умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- ⇒ использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза (предвидения) возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- ⇒ участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы по снижению факторов риска от внешних и внутренних угроз безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- ⇒ поиск нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- ⇒ умение анализировать свое поведение в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях и вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;
- ⇒ умение формировать свою жизненную позицию на основе самовоспитания и самообучения;
- ⇒ понимание своего гражданского долга как гражданина России и защитника Отечества;
- ⇒ осуществление осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности и пути продолжения образования.

## 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, 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 род 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 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;
- строй отделения и порядок управления;
- 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, движение по азимуту;
- 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:**

- назвать комплекс основных мероприятий, проводимых в регионе проживания, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- перечислить последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- назвать 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 предметов на местности;
- 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 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.

**Поурочное планирование программы ОБЖ  
10 класс.**

№ разде ла, темы, урока	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	
		Раздел	Тема
<b>I.</b>	<b>БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ</b>	<b>14</b>	
<b>1.</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения</b>		<b>6</b>
1.1.	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода		1
1.2.	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера		1
1.3.	Уголовная ответственность несовершеннолетних		1
1.4.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера		1
1.5.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи		1
1.6.	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности		1
<b>2.</b>	<b>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны</b>		<b>8</b>
2.1.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны		1
2.2.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения		1
2.3.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени		1
2.4.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени		
2.5.	Средства индивидуальной защиты		1
2.6.	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций		1
2.7.	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении		1
2.8.	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля		2
<b>II.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>6</b>	
<b>3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>		<b>2</b>
3.1.	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности		1
3.2.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		1
<b>4.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>		<b>4</b>
4.1.	Здоровый образ жизни и его составляющие		1
4.2.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека		1
4.3.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека		1
4.4.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек		1
<b>III.</b>	<b>ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА</b>	<b>7</b>	
<b>5.</b>	<b>Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества</b>		<b>3</b>
5.1.	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации		1

5.2.	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, род войск. История их создания и предназначение. Другие войска, их состав и предназначение.		1
5.3.	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил		1
<b>6.</b>	<b>Боевые традиции Вооруженных Сил России</b>		<b>2</b>
6.1.	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества		1
6.2.	Памяти поколений — Дни воинской славы России		1
<b>7.</b>	<b>Символы воинской чести</b>		<b>2</b>
7.1.	Государственный флаг, Гимн России. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы		1
7.2. 7.3.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации		1
<b>IV.</b>	<b>ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (ПОДГОТОВКА К УЧЕБНЫМ СБОРАМ)</b>	<b>40</b>	
<b>8.</b>	<b>Основы подготовки граждан к военной службе</b>		<b>40</b>
8.1.	Начальная военная подготовка в войсках		2
8.2.	Размещение и быт военнослужащих		
8.3.	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда		3
8.4.	Организация караульной службы, обязанности часового		3
8.5.	Строевая подготовка		8
8.6.	Огневая подготовка		10
8.7.	Тактическая подготовка		5
8.8.	Физическая подготовка		5
8.9.	Военная топография		2
8.10.	Инженерная подготовка		2
<b>V.</b>	<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>	
9.1.	Конфликтные ситуации на дороге (пешеход - транспортное средство) и пути их решений. Водитель—мужчина и водитель—женщина		1
9.2.	Время реакции водителя. «Законы» безопасного движения		1
9.3.	Административное законодательство в сфере обеспечения безопасности дорожного движения		1
<b>Всего часов</b>		<b>70</b>	

**Программа юношей 10 классов на учебных сборах  
( 40 часов ) вне учебного времени.**

Раздел и тема урока	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>8.</b>	<b>ПОДГОТОВКА ГРАЖДАН К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ</b>	<b>40</b>	<b>19</b>	<b>21</b>
8.2.	Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. (Содержание помещений. Пожарная безопасность. Охрана окружающей среды. Распределение служебного времени и повседневный порядок)	2	2	
8.3.	Назначение и состав суточного наряда воинской части. (Подготовка суточного наряда, обязанности лиц суточного наряда)	3	1	2
8.4.	Организация караульной службы, общие положения. (наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового)	3	3	
	<b>Строевая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
	- Строи и элементы. Предварительная и исполнительная команды. Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте		1	
	- Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Разучивание выполнения строевой стойки на восемь счетов			1
8.5.	- Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Характерные ошибки при выполнении строевых приемов			2
	- Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении			2
	- Воинское приветствие на месте и в движении, в головном уборе и без него			2
	- Выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй			2
8.7.	<b>Тактическая подготовка.</b> (Основные виды боя. Действие солдата в бою, обязанности солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка)	5	3	2
	<b>Военная топография:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
8.9.	- сущность ориентирования на местности без карты; определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу и местным предметам		1	
	- Топографическая карта. Целеуказание по карте. Движение на местности с помощью карты. Работа с картой на местности			1
	<b>Инженерная подготовка:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
8.10.	- Задачи инженерного обеспечения. Размеры одиночного окопа, последовательность его рытья. Понятие о маскировке		1	
	- Простейшие полевые сооружения. Комплект солдатской плащ-палатки. Походные палатки на 1-6 человек. Шанцевый инструмент		1	
	<b>Огневая подготовка:</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
8.6.	- Материальная часть автомата Калашникова (АК-74), малокалиберной винтовки ТОЗ-8 и ручного пулемета Калашников (РПК-74)		1	
	- Работа частей и механизмов автомата. Чистка, смазка и хранение автомата		1	
	- Осмотр и подготовка автомата и стрельба. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения		1	
	- Основные условия меткой стрельбы. Основы и правила стрельбы		1	
	- Ведение огня из автомата, отработка практических действий по элементам меткой стрельбы		2	
	- Практическая стрельба из пневматической винтовки			2
8.8.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>40</b>		

**Поурочное планирование программы ОБЖ  
11 класс**

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	
		Раздел	Тема
<b>I.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>9</b>	
<b>1.</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>		<b>5</b>
1.1.	Правила личной гигиены и здоровье		1
1.2.	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов		1
1.3.	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики		1
1.4.	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции		1
1.5.	Семья в современном обществе. Законодательство и семья		1
<b>2.</b>	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>		<b>4</b>
2.1.	Первая медицинская помощь при ранениях		1
2.2.	Первая медицинская помощь при травмах		1
2.3.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности		1
2.4.	Первая медицинская помощь при остановке сердца		1
<b>II.</b>	<b>ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА</b>	<b>56</b>	
<b>3.</b>	<b>Воинская обязанность</b>		<b>15</b>
3.1.	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского		2
3.2.	учета и его предназначение		
3.3.	Обязательная подготовка граждан к военной службе, добровольная подготовка граждан к военной службе		2
3.3.1.	Категория граждан подлежащих призыву на военную службу		2
3.6.	Организация обучения по подготовке офицеров запаса		1
3.8.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет (практические занятия, консультации у специалистов для определения пригодности к военной службе)		4
3.9.	Организация призыва на военную службу		2
3.10.	Военно-профессиональная ориентация молодежи, ее цели и задачи		1
3.11.	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе		1
<b>4.</b>	<b>Военная служба</b>		<b>30</b>
4.1.	Военная служба – особый вид федеральной государственной службы		1
<b>4.2.</b>	<b><u>Подтема: Правовые основы военной службы</u></b>		<b>9</b>
4.2.1.	Конституция Российской Федерации и федеральные законы, определяющие правовые основы военной службы (законы: «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и воинской службе»)		2
4.2.2.	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации – закон воинской жизни		4
4.2.3.	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России		1
4.2.4.	Военные аспекты международного гуманитарного права		1
4.2.5.	Основные виды воинской деятельности		1
<b>4.3.</b>	<b><u>Подтема: Особенности прохождения военной службы по призыву</u></b>		<b>8</b>
4.3.2.	Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих		2
4.3.3.	Статус военнослужащего, его права и свободы, льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву		2
4.3.4.	Обязанности военнослужащих		2
4.3.5.	Ответственность военнослужащих		2



4.4.	<b>Подтема: Особенности прохождения военной службы по контракту</b>		<b>4</b>
4.4.1.	Поступление граждан на военную службу по контракту.		2
4.4.2.	Требования, предъявляемые к гражданину, поступающему на военную службу по контракту		
4.4.3.	Подготовка военных кадров. Военное образовательное учреждение высшего профессионального образования МО РФ		1
4.4.4.	Порядок подготовки и поступления в военные образовательные учреждения. Порядок проведения профессионального отбора кандидатов для зачисления в военные учебные заведения		1
4.5.	<b>Подтема: Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации</b>		<b>2</b>
4.5.3.	Порядок (ритуал) вручения личному составу вооружения и военной техники		1
4.5.4.	Порядок (ритуал) проводов военнослужащих, уволенных в запас		1
4.6*	<b>Подтема: Практические занятия (собеседование) для закрепления изученного материала</b>		<b>6</b>
4.6.1.	Военная служба и ее особенности		1
4.6.2.	Статус военнослужащего, его права, свободы		1
4.6.3.	Общевоинские уставы Вооруженных Сил – законодательная основа жизнедеятельности военнослужащих		1
4.6.4.	Основные положения Международного гуманитарного права. Правила поведения в зоне вооруженного конфликта		1
4.6.5.	Порядок призыва на военную службу		1
4.6.6.	Обязанность и ответственность военнослужащих		1
5.	<b>Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества</b>		<b>5</b>
5.2.	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.		2
5.3.	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.		
5.5.	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации		1
5.6.	<b>Подтема: Альтернативная гражданская служба</b>		<b>1</b>
5.6.1.	Альтернативная гражданская служба, общие понятия		1
5.7.	Общие требования, предъявляемые к военнослужащему как защитнику Отечества (практические занятия, собеседования)		1
6.	<b>Обеспечение безопасности военной службы</b>		<b>6</b>
6.1.	Общие требования к безопасности военной службы		1
6.2.	Предупреждение гибели и травматизма военнослужащих		1
6.3.	Медицинское обеспечение военной службы		1
6.4.	Обеспечение пожарной безопасности		1
6.5.	Обеспечение экологической безопасности деятельности войск		1
6.6.	Обязательное государственное страхование жизни и здоровья военнослужащих		1
III.	<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
7.1.	Уголовное законодательство в сфере обеспечения безопасности дорожного движения		1
7.2.	ГИБДД на современном этапе. История создания, структура		1
7.3.	Общие обязанности водителей и пешеходов. Административное законодательство в сфере обеспечения безопасности дорожного движения		1
7.4.	Водительские навыки. Типичные обстоятельства и действия водителей		1
7.5.	Страхование участников дорожного движения и гражданская ответственность владельцев транспортных средств		1
<b>Всего часов</b>			<b>70</b>

**Программа для девушек  
по основам медицинских знаний и здорового образа жизни  
10-11 классов**

**Пояснительная записка**

Учебная программа для девушек 10-11 классов 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 10-11 классов в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования занятий по углубленному изучению основ медицинских знаний.

Структурно программа состоит из 2-х разделов и 10-ти тем.

**I раздел** «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи» состоит из 5 тем и предназначен для изучения девушками в 10 классе. Занятия по разделу проводятся в период, когда юноши проходят практическую подготовку к учебным сборам (40 часов).

**II раздел** «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» также состоит из пяти тем и предназначен для проведения занятий с девушками 11 классов. Занятия по разделу проводятся в урочное время, в объеме 25 часов – в период, когда с юношами изучаются темы: 6 - «Воинская обязанность»; 7 – «Военная служба – особый вид федеральной государственной службы»; 10 – «Военнослужащий - вооруженный защитник Отечества»;

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

1. **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;
2. **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 исполнению обязанностей родителей;
3. **Развитие** черт личности, необходимых женщине в современном обществе для создания благополучной семьи, установления гармоничных отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей;
4. **Овладение умениями** строить свои взаимоотношения с родителями, старшими, сверстниками (в том числе 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 11 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 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 профилактики;
- 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;
- назвать 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;
- назвать 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.

**Тематический план  
проведения занятий с девушками 10 классов  
по основам медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Примерное количество учебных часов
I.	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>40</b>
1.	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4
2.	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4
3.	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	12
4.	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	14
5.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	6
	<b>Всего часов:</b>	<b>40</b>

**Поурочное планирование для организации занятий  
с девушками 10 классов по основам медицинских знаний  
и оказания первой медицинской помощи  
(по 40 часовой программе)**

Раздел и тема урока	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	
		Раздел	Тема урока
<b>IV.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ</b>	<b>40</b>	
<b>1.</b>	<b>Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции и меры профилактики</b>		<b>4</b>
1.1.	Основные понятия об инфекционных заболеваниях		1
1.2.	Дифтерия, грипп признаки заболевания и профилактика		1
1.3.	Вирусный гепатит, туберкулез. Пути передачи и профилактика		1
1.4.	Дизентерия, сольмоноллез, ботулизм. Причины заболевания и профилактика		1
<b>2.</b>	<b>Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных инфекционных заболеваний</b>		<b>4</b>
2.1.	Основные понятия об неинфекционных заболеваниях		1
2.2.	Влияние факторов риска на вероятность развития инфекционных заболеваний		1
2.3.	Ишемическая болезнь сердца. Основные факторы риска при ишемической болезни сердца		2
<b>3.</b>	<b>Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях</b>		<b>12</b>
3.1.	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях		1
3.2.	Методы остановки кровотечения		1
3.3.	Виды повязок и правила их наложения. (2 часа практич.)		3
3.4.	Первая медицинская помощь при переломах (2 часа практич.)		3
3.5.	Первая медицинская помощь при отравлениях лекарственными препаратами, алкоголем и никотином		2
3.6.	Первая медицинская помощь при отравлениях препаратами бытовой химии		1
3.7.	Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом		1
<b>4.</b>	<b>Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах</b>		<b>14</b>
4.1.	Влияние внешней среды и бытовых условий на заболеваемость граждан (солнечные лучи, низкая температура, электрический ток и др.)		2
4.2.	Первая медицинская помощь при отморожениях		3
4.3.	Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах		3
4.4.	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током		3
4.5.	Первая медицинская помощь при ожогах		3
<b>5.</b>	<b>Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте</b>		<b>6</b>
5.1.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности		2
5.2.	Первая медицинская помощь при инсульте		2
5.3.	Первая медицинская помощь при массовых поражениях		2
	<b>Всего часов</b>		<b>40</b>

**Поурочное планирование  
для организации занятий с девушками 11 классов  
по основам медицинских знаний и здорового образа жизни**

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем и уроков	Количество часов	
		Раздел	Тема урока
<b>II.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>25</b>	
<b>1.</b>	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>		<b>5</b>
1.1.	Общие понятия о здоровье		1
1.2.	Репродуктивное здоровье		1
1.3.	Демографическая безопасность государства		1
1.4.	Социальная роль женщины в современном обществе		1
1.5.	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества		1
<b>2.</b>	<b>Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие</b>		<b>8</b>
2.1.	Женская половая система и ее функционирование		1
2.2.	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка		1
2.3.	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека		1
2.4.	Вредные привычки и их влияние на здоровье		1
2.5.	Влияние злоупотребления наркотическими веществами на здоровье человека		1
2.6.	Профилактика вредных привычек и злоупотребления наркотическими веществами		1
2.7.	Ранние половые связи и их последствия для здоровья		1
2.8.	Инфекции, передаваемые половым путем и их профилактика		1
<b>3.</b>	<b>Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья</b>		<b>6</b>
3.1.	Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья		1
3.2.	Режим дня, труда и отдыха		1
3.3.	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.	Правила личной гигиены и здоровье человека		1
<b>4.</b>	<b>Правовые аспекты взаимоотношения полов</b>		<b>4</b>
4.1.	Брак и семья. Культура брачных отношений		1
4.2.	Основные функции семьи		1
4.3.	Основы семейного права в Российской Федерации		1
4.4.	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»		1
<b>5.</b>	<b>Беременность и уход за младенцем</b>		<b>2</b>
5.1.	Беременность и гигиена беременности		1
5.2.	Уход за младенцем		1
<b>Всего часов:</b>			<b>25</b>

**Тематический план  
для организации занятий с девушками 11 класса  
по основам медицинских знаний и здорового образа жизни**

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем и уроков	Количество часов	
		Раздел	Тема
<b>II.</b>	<b>ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>25</b>	
1.	Здоровье и здоровый образ жизни		5
2.	Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие		8
3.	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья		6
4.	Правовые аспекты взаимоотношения полов		4
5.	Беременность и уход за младенцем		2
	<b>Всего часов:</b>	<b>25</b>	