

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

<p><b>Согласована</b> Руководитель ШМО <u>Надобных Е.И.</u> Протокол № <u>1</u> от «<u>20</u>» <u>ноября</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p><b>Согласована</b> Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ» <u>Куцыкова Е.Ф.</u> «<u>27</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p><b>Рассмотрена</b> на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>2</u> от «<u>27</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p>	<p><b>Утверждена</b> Директор МБОУ «Утянская СОШ» <u>Бурминов Ю.А.</u> Приказ № <u>140</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p>
---	--	--	---

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**на уровень среднего общего образования**  
**10-11 классы**

Составил: учитель ОБЖ  
Гадяцкий Анатолий Иванович

2020 год

## Содержание программы

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	7
3. Содержание учебного предмета.....	16
4. Содержание учебного предмета.....	19
5. Тематическое планирование.....	23

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты:

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
- сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
- сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
- сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни; · выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
- сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
- воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
- уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

Метапредметные результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся современной системы взглядов:

- на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах обитания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- на состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства в Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

**Метапредметные результаты:**

- умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;
- умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной безопасности;
- поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;
- умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;
- умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
  - любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
  - террористическая деятельность бесцельна;
  - наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;

- умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;
- умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;
- умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
- умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
- умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны; · умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;
- умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

- формирование у старшеклассников основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности в современном мире;
- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;

- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера; · ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера; · понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
- знание основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- знание основ обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);
- понимание прав и обязанностей гражданина до призыва и во время прохождения военной службы;
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.

## 2. Содержание учебного предмета

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

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

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Обеспечение личной безопасности в сфере современных молодёжных увлечений.

### **Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

### **Современный комплекс проблем безопасности военного характера**

Военные опасности и военные угрозы Российской Федерации в современном мире, оборона страны.

Характерные черты и особенности современных военных конфликтов.

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

**Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

**Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства**

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность.

Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

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

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

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

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

#### **Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму**

Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.

Безопасное поведение в информационной сфере деятельности в современном мире (средства массовой информации, Интернет).

#### **Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности**

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

#### **Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

#### **Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

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

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

### **Нравственность и здоровье**

Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

### **Первая помощь при неотложных состояниях**

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

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

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

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

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 6. Основы обороны государства

**Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

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

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.

Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

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

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

### **Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации**

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

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

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

### **Боевые традиции Вооружённых Сил России**

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

### **Вооружённые силы Российской Федерации — основа обороны государства**

Основные задачи современных Вооружённых Сил России.

Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.

### **Символы воинской чести**

Боевое знамя воинской части — официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

### **Воинская обязанность**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на

военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на учёт.

Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих — специалистов по сходным воинским должностям.

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

Добровольная подготовка граждан к военной службе, её основные направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с военной службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

Раздел 7. Основы военной службы

### **Размещение и быт военнослужащих**

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

### **Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда**

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

### **Организация караульной службы**

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

### **Строевая подготовка**

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

### **Огневая подготовка**

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

### **Тактическая подготовка**

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

### **Особенности военной службы**

Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

### **Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества**

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Основные обязанности военнослужащих.

### **Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации**

Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

### **Прохождение военной службы по призыву**

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.

Размещение и быт военнослужащих.

### **Прохождение военной службы по контракту**

Особенности военной службы по контракту.

Альтернативная гражданская служба.

### 3. Содержание учебного предмета (учебные сборы, 10 класс)

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

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

В ходе сборов закрепляются полученные знания на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в 10 классе в области подготовки учащихся к военной службе.

В ходе учебных сборов изучается и отрабатывается ряд элементов начальной военной подготовки:

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

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

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 7. Основы военной службы

#### **Военнослужащие и взаимоотношения между ними**

Военнослужащие Вооружённых Сил Российской Федерации. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих.

Взаимоотношения между военнослужащими.

### **Внутренний порядок**

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

### **Строевая подготовка**

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Строй отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

### **Огневая подготовка**

Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядке и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение.

Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и для выполнения упражнений стрельбы по неподвижным целям днём. Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Выполнение упражнений начальных стрельб.

### **Тактическая подготовка**

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

### **Физическая подготовка**

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3–5 км). Совершенствование скоростных качеств и выносливости (упражнения в беге на 100 м и упражнения в беге на 1 км).

Выполнение контрольных упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км.

### **Военно-медицинская подготовка**

Охрана здоровья военнослужащих. Правила оказания первой помощи при ранениях, ожогах, острых отравлениях, отморожении.

### **Радиационная, химическая и биологическая защита войск**

Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения и правила пользования ими. Способы действий личного состава Вооружённых Сил Российской Федерации в условиях радиационного загрязнения, химического и биологического заражения окружающей среды.

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности (учебные сборы) Результаты освоения программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс» отражают сформированность у обучаемых умений в выполнении элементов начальной военной подготовки, характеризующих уровень их подготовки к военной службе в современных условиях:

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

## 4. Содержание учебного предмета (для старшеклассниц)

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

### **Здоровье и здоровый образ жизни**

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

Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

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

### **Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья**

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, труда и отдыха. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

### **Правовые аспекты взаимоотношения полов**

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

### **Беременность и уход за младенцем**

Беременность, гигиена беременности. Уход за младенцем.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

### **Основные инфекционные заболевания, меры по их профилактике**

Инфекционные заболевания и их классификация. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз и ботулизм),

причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз), причины их возникновения и профилактика.

### **Основные неинфекционные заболевания и их профилактика**

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

### **Первая помощь при травмах и ранениях**

Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах. Виды повязок и правила их наложения.

### **Первая помощь при отравлениях**

Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами. Оказание первой помощи при отравлении психоактивными веществами. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

**Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током**

Оказание первой помощи при термических ожогах. Оказание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Оказание первой помощи при электротравме.

### **Первая помощь при массовых поражениях**

Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Индивидуальное медицинское оснащение.

**Предметные результаты освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Результаты освоения дополнительной рабочей (авторской) программы отражают сформированность у обучаемых умений:

- анализировать и оценивать состояние личного здоровья в повседневной жизни;
- формировать систему самоконтроля личного здоровья и планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом своих возможностей;

- анализировать и классифицировать факторы, оказывающие влияние на здоровье человека;
- уяснять и характеризовать репродуктивное здоровье человека как составляющую здоровья личности и общества;
- анализировать и обобщать социально-демографические процессы, происходящие в Российской Федерации, и формировать понимание взаимозависимости репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные особенности женской половой системы;
- анализировать и обосновывать особенности физиологии половой системы женщины, характеризовать её нормальное функционирование;
- анализировать и обобщать факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка;
- подбирать и анализировать факты, свидетельствующие о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на репродуктивное здоровье женщины;
- формировать индивидуальный образ поведения в повседневной жизни, способствующий профилактике факторов риска для репродуктивного здоровья женщины;
- проектировать индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую сохранение и укрепление личного здоровья в условиях реальной окружающей среды;
- изучать, анализировать и формировать обоснованные понятия о значении семьи в современном обществе, о её основных функциях и роли в обеспечении демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные положения семейного права в Российской Федерации и направление деятельности государства по укреплению института семьи и обеспечению демографической безопасности;
- распознавать по внешним признакам основные, наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания;
- применять рекомендуемые меры профилактики возникновения инфекционных заболеваний;
- формировать знания об основных инфекционных заболеваниях, факторах риска их возникновения и реализовывать на практике рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний;
- формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;

— оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами защиты и профилактики.

## 5. Тематическое планирование

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов по программе	Количество часов фактически
10 класс			
1	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	24	12
2	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	6	3
3	Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства	40	19
Итого		70 часов	34 часа
10 класс (учебные сборы)			
1	Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства	35 ч	35 ч
Итого		35 часов	35 часов
10 класс (для старшеклассниц)			
1	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	21	21
Итого		21 час	21 час

11 класс			
1	Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства	12	6
2	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	14	7
3	Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства	44	21
Итого		70 часов	34 часа
11 класс (для старшеклассниц)			
1	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	30	30
Итого		30 часов	30 часов