**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 с. Таранай» Сахалинской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОМО учителей гуманитарного цикла МБОУ СОШ № 4 с.Таранайпротокол №1 от 31.08.2022г. |  | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ СОШ № 4 с. Таранайот 01. 09. 2022г. № 153-ОД |

**Рабочая программа**

**по основам безопасности жизнедеятельности**

**10 - 11 класс**

 **2022-2023** **учебный год**

срок реализации программы

 2 года

 Разработал:

 Хлебников Е.В.

 Преподаватель-организатор ОБЖ, б/к

с. Таранай 2022 г.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

Результатами изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» сформированные знания и умения, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «Знать/понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т.д.

В рубрике «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Ожидаемый результат обучения по данной рабочей программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность выпускников правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

Освоение программы курса ОБЖ в 11 классе заканчивается итоговой аттестацией. Выпускники имеют право в качестве экзамена по выбору сдавать экзамен по ОБЖ.

**Тематическое планирование 10 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| о ка | Датаплан |  Дата факт |   Тема урока | Кол-вочасов | Видконтроля | Оснащ-е |  |
| **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.****Раздел 1. Основы комплексной безопасности.****Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. 2 часа** |
| **1.**  |  |  | Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. |  1 | текущий | проекторкомп-р |  |
| **2.** |  |  | Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Практическая работа. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. 2 часа** |
| **3.**  |  |  | Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **4.** |  |  |  Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причина их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Глава 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера – 3 часа.** |
| **5.** |  |  | Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций.****Тема 4. Нормативно – правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 1 час** |
| **6.** |  |  | Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. РСЧС, ее структура и задачи.  |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Радел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.****Тема 5. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.** **2 часа** |
| **7.** |  |  | Терроризм. Террористическая деятельность. Что способствует вовлечению в террористическую деятельность. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **8.** |  |  | Экстремизм и экстремистская деятельность. Противодействие терроризму и экстремизму.  | 1 | Текущий  | проекторкомп-р |  |
| **Тема 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ. 1 час** |
| **9.** |  |  | Положение конституции РФ, концепции противодействия терроризму в РФ. Роль государства в обеспечении национальной безопасности РФ. | 1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Тема 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. 1 час** |
| **10.** |  |  | Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирование антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. | 1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Тема 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности. 1 час** |
| **11.** |  |  | Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности. | 1 | Текущий  | проекторкомп-р |  |
| **Тема 9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. 1 час** |
| **12.** |  |  | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. | 1 | Текущий  | проекторкомп-р |  |
| **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.****Тема 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. 1 час** |
| **13.** |  |  | Сохранение, укрепление здоровья- важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Тема 11. Здоровый образ жизни и его составляющие. 2 часа** |
| **14.** |  |  | Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **15.**П. |  |  |  Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.****Раздел 5. Основы обороны государства****Тема 12. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. 2 часа** |
| **16.** |  |  | Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Коллективные и индивидуальные средства защиты населения от ЧС военного и мирного времени. |  1 | Текущий | проектор комп-р |  |
| **17.** |  |  | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация ГО в общеобразовательном учреждении. |  1 | Текущий | проекторкомп-р |  |
| **Тема 13. Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества. 2 часа**  |
| **18.** |  |  | История создания Вооруженных Сил РФ. Памяти поколений - дни воинской славы России. **Практическая работа №4. Дни воинской славы России** |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **19.** |  |  | Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ.  |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 14. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск. 4 часа** |  |
| **20.** |  |  | Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение Вооружение и военная техника сухопутных войск. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **21.** |  |  | Военно-Морской флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **22.** |  |  | Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Космические войска , их состав и предназначение. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **23.** |  |  | Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 15. Боевые традиции Вооруженных Сил России. 1 час** |
| **24.** |  |  | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество- основы боевой готовности. **Практическая работа №5. Боевые традиции ВС РФ.** |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Раздел 6. Основы военной службы.****Тема 16. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. 1час** |
| **25.** |  |  | Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 17. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. 2часа** |
| **26.** |  |  | Суточный наряд. Общие положения.  |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **27.** |  |  | Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 18. Организация караульной службы. 1час** |  |
| **28.** |  |  | Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 19. Строевая подготовка. 3часа** |
| **29.** |  |  | Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **30.** |  |  | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.**Практическое занятие** |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **31.** |  |  | Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 20. Огневая подготовка. 1час** |
| **32.** |  |  | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из автомата.  |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **Тема 21. Тактическая подготовка. 2часа** |
| **33.** |  |  | Современный бой.  |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |
| **34.** |  |  | Обязанности солдата в бою. |  1 | Текущий | ПроекторКомп-р |  |

**Тематическое планирование 11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № уро ка |  Датапроведения (планируемая) |  Дата проведения (фактическая) |  Тема | Количествочасов | Уровень усвоения материала |
| **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.****Раздел 1. Основы комплексной безопасности.****Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. 2 часа** |
| **1.** |  |  | Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре |  1 | Знать, выполнять |
| **2.** |  |  | Обеспечение личной безопасности на водоёмах.Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях  |  1 | знать |
| **Раздел 2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. 3 часа****Тема 2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. 3 часа** |
| **3.** |  |  | Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения  |  1 | знать |
| **4.** |  |  | Правовой режим контртеррористической операции. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму  |  1 | знать |
| **5.** |  |  | Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны |  1 | знать |
| **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.****Раздел 3. Основы здорового образа жизни. 3 часа****Тема 3.Нравственность и здоровье. 3 часа** |
| **6.** |  |  | Нравственность и здоровье. Формирование взаимоотношений полов. Ранние половые связи и их последствия. Правила личной гигиены |  1 | знать |
| **7.** |  |  | Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ – инфекции и СПИДе. Профилактика заражения болезней, передающихся половым путём. |  1 | Знать |
| **8.** |  |  | Семья в современном обществе. Устойчивая мотивация на создание благополучной семьи. Законодательство и семья. Гигиена и культура брачных взаимоотношений. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Репродуктивное здоровье и его влияние на здоровье будущего ребёнка. Планирование семьи. Помощь супругам, семье со стороны государства. Профилактика насилия в семейной жизни |  1 | Знать |
| **Раздел 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 4 часа****Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. 4 часа** |
| **9.** |  |  | Значение первой медицинской помощи. Правовой аспект. Медицина катастроф. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Основные правила оказания первой помощи |  1 | знать |
| **10.** |  |  | Первая помощь при ранениях. Правила остановки Артериального кровотечения. Первая помощь при травах опорно-двигательного аппарата |  1 | знать |
| **11.** |  |  | Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины |  1 | знать |
| **12.** |  |  | Сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при остановке сердца. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульта. Уход за больными, психологическая поддержка |  1 | знать |
| **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства****Раздел 5. Основы обороны государства****Тема 5. Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государств. 2 часа** |
| **13.** |  |  | Основные задачи современных Вооружённых Сил России |  1  | знать |
| **14.** |  |  | Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации |  1 | знать |
| **Тема 6. Символы воинской чести. 2 часа** |
| **15.** |  |  | Боевое знамя воинской части – символы воинской чести, доблести и славы |  1 | знать |
| **16.** |  |  | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды |  1 | знать |
| **Тема 7. Воинская обязанность. 4 часа** |
| **17.** |  |  | Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учёта. |  1 | знать |
| **18.** |  |  | Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту. Обязательная подготовка граждан к военной службе |  1 | знать |
| **19.** |  |  | Требование к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям. Добровольная подготовка граждан к военной службе |  1 | знать |
| **20.** |  |  | Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе |  1 | знать |
| **Раздел 6. Основы военной службы. 14 часов** **Тема 8. Особенности военной службы. 4 часа** |
| **21.** |  |  | Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего | 1 | знать |
| **22.** |  |  | Военные аспекты международного права | 1 | знать |
| **23.** |  |  | Общевоинские уставы. Устав внутренней службы, гарнизонной, комендантской и караульной служб, дисциплинарный устав. Строевой устав Вооружённых Сил | 1 | знать |
| **24.** |  |  | Строевая подготовка. Подготовка военных кадров. Военные учебные заведения | 1 | знать |
| **Тема 9. Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества. 4 часа** |
| **25.** |  |  | Основные виды и особенности воинской деятельности | 1 | знать |
| **26.** |  |  | Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина | 1 | знать |
| **27.** |  |  | Военнослужащий – патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил | 1 | знать |
| **28.** |  |  | Военнослужащий – специалист своего дела.Военнослужащий – подчинённый, выполняющий требование воинских уставов и приказа. Основные обязанности военнослужащих | 1 | знать  |
| **Тема 10. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации. 2 часа** |
| **29.** |  |  | Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Р.Ф. | 1 | знать |
| **30.** |  |  | Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства). Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия | 1 | знать |
| **Тема 11. Прохождение военной службы по призыву. 2 часа** |
| **31.** |  |  | Призыв на военную службу | 1 | знать |
| **32.** |  |  | Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих | 1 | знать |
| **Тема 12. Прохождения военной службы по контракту. 2 часа** |
| **33.** |  |  | Особенности военной службы по контракту | 1 | знать |
| **34.** |  |  | Альтернативная гражданская служба | 1 | знать |

**Содержание рабочей программы**

**I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

**1. Опасные и чрезвычайные ситуации, в повседневной жизни**

 **и правила безопасного поведения.**

*1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.*

Практическое занятие. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1.2. *Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов.*

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной кри­миногенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др.

1.3. *Уголовная ответственность несовершеннолетних.*

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведе­ние в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубее наруше­ние общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4. *Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера*

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местно­сти и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил повеления при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из воз­можных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защит­ных сооружениях, эвакуация и др.)

*1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидаций чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.*

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите на­селения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области зашиты от чрез­вычайных ситуаций.

1.*6. Законы и другие нормативно- правовые акты РФ по обеспечению безопасности.*

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положение которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральный закон "О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", Закон РФ " О безопасности ", Федеральные законы " О пожарной безопасности ", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", " О гражданской обороне" и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

**Знать/понимать**

* основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

**2. Гражданская оборона составная часть обороноспособности страны.**

*2.1.Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.*

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной структура управления и органы управления гражданской обороны.

2.2. *Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.*

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения и их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые, но защите населения от современных средств поражения.

*2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных*

*ситуациях военного и мирного времени.*

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала " Внимание всем!" Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2. 4. *Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени*

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений Гражданской обороны. Вилы защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (замятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. *Средства индивидуальной защиты населения****.***

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. *Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций*

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. *Организация гражданской обороны о6щео6разовательного учреждения.*

**Знать/понимать**

* Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение план гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых. предназначение, структуру и задачи РСЧС;

предназначение, структуру и задачи гражданской обороны

* **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:** вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

**3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.**

*3.1. Сохранение и*  *укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.*

**Здоровье человека, общие понятия и определения Здоровье индивидуальное и общественное.** Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.

3.2. *Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.*

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекции. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний

**4. Основы здорового образа жизни.**

***4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.***

Здоровый образ жизни индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значе­ние для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности человека. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др ). рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного раз­вития человека, его физических и духовных качеств

***4.2. Биологические ритмы и трудоспособность человека.***

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

*4. 3.Зничение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.*

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятель­ности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

*4. 4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.*

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и соци­альные последствия вредных привычек.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье

Наркотики Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные по­следствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту

**Знать/понимать** основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

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

* ведения здорового образа жизни;
* оказания первой медицинской помощи;

**III. Основы военной службы**

**5. Вооруженные Силы Российской Федерации *-* защитники нашего Отечества.**

***5.1. История создания Вооруженных Сил России.***

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV- XV веках. Военная ре­форма Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.

Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

*5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначения.*

Организационная структура Вооруженных Сил Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопут­ные войска.

Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

*5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе* *обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.*

Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания.

*5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.*

Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренний дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и инфор­мации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

**6. Боевые традиции Вооруженные Сил России.**

*6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу* - *основные качества защитника Отечест­ва.*

Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, за­щищать от врагов - основное содержание патриотизма.

Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные состав­ляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

*6.2. Памяти поколений - дни воинской славы России.*

Дни воинской славы России *-* дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России.

Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

*6.3. Дружба, войсковое товарищество - основа воинской боевой готовности* *частей и подразделений*

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества и боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота.

**7. Символы воинской чести.**

*7.1. Боевое знамя* воинской *части символ воинской чести,. доблести и славы.*

Боевое знамя воинской части особо почетный знак, отличающий особенности боевого

предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания

*7.2. Ордена почетные награды за* *воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.*

Историягосударственных наград за военные отличия в России.

Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации".

*7*.*3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.*

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

**Знать/понимать**

* основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
* основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
* требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

**Уметь**

* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

* развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество** **часов** | **В том числе практические занятия** |
| 1. | Вооруженные Силы на страже суверенитета и территориальной целостности Российской Федерации | 5 |  |
| 2. | Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации | 3 |  |
| 3. | Тактическая подготовка | 5 | 2 |
| 4. | Огневая подготовка | 6 | 3 |
| 5. | Строевая подготовка | 6 | 5 |
| 6. | Радиационная, химическая, биологическая защита | 3 | 2 |
| 7. | Военная топография | 2 | 2 |
| 8. | Основы медицинских знаний | 4 | 3 |

 Итого: 34 17

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен**

**Знать/понимать**

* основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
* основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
* состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
* основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
* основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
* требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;
* предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

**Уметь**

* владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
* оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

* ведения здорового образа жизни;
* оказания первой медицинской помощи;
* развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
* вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.