***Календарно – тематическое планирование учебного курса***

***по ОБЖ для 10 класса***

***на 2014-2015 учебный год***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования личных и социально значимых качеств учащегося, направленных на повышение уровня защищённости жизненно важных интересов гражданина, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе от отрицательного влияния человеческого фактора на общественную безопасность.

В курсе ОБЖ для 10 класса завершается обучение учащихся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

**Рабочая программа составлена на основе:**

1. Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности, в соответствии с положениями Конституции РФ и федеральными законами РФ в области безопасности жизнедеятельности.

2. Концепции государственных стандартов общего образования второго поколения.

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312"Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»

5.Учебного плана школы.

6. Методические рекомендации о преподавании ОБЖ в общеобразовательных учреждениях Владимирской области.

7. Региональная учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс. ВИПКРО: Информационный бюллетень № 7(67) июль 2007 г.

Изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной школе призвано обеспечить достижение таких целей, как:

* освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
* воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
* развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
* овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
* подготовка обучающихся к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

*Общими задачами* выступают:

- формирование у обучающихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;

- выработка умений и навыков в предвидении различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера по наиболее характерным признакам их возникновения, а также навыков безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- создание условий для формирования убеждения в необходимости осознанного соблюдения правил безопасного поведения в повседневной жизни в условиях чрезвычайной ситуации;

- формирование привычки вести здоровый образ жизни и выработка навыков оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях;

- воспитание убежденности в необходимости целенаправленной подготовки к выполнению конституционного долга гражданина Российской Федерации по защите Отечества.

*Специфика курса* содержания ОБЖ заключается в следующем:

- в интегрированности курса (его проблематика охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);

- в направленности образовательного процесса на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- в необходимости перегруппировки содержания курса при планировании в регионах с учетом их особенностей в области безопасности жизнедеятельности.

На уровне среднего общего образования на учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» предусмотрено 68 часов. Кроме того, в соответствии с требованиями приказа Министра обороны и Министра образования Российской Федерации от 24 февраля 2010 года № 96/134 «Об утверждении 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, а также совершенствования военно-патриотического воспитания молодежи» после окончания занятий в 10 классе с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) предусмотрено проведение учебных сборов в течение 5 дней (35 часов).

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке результатов учебных сборов. Общая оценка граждан, обучающихся в образовательных учреждениях, заносится в классный журнал с пометкой "Учебные сборы", которая учитывается при выставлении итоговой оценки за весь курс обучения в образовательном учреждении.

Гражданам, уклонившимся от учебных сборов, выставляется неудовлетворительная оценка за сборы.

Для граждан, не прошедших учебные сборы по уважительным причинам, в образовательном учреждении организуется теоретическое изучение материалов учебных сборов и сдача зачетов.

Обучение девушек начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы осуществляется в добровольном порядке.

В 10 классе предусмотрено совместное изучение учебного материала юношами и девушками, кроме раздела «Основы военной службы» (теоретические и практические занятия, которые являются необязательными для девушек). В это время с девушками 10 класса организуются занятия по изучению разделов программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», разработанной в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Структурно рабочая программа состоит из 5 разделов: безопасности и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, основы обороны государства, основы военной службы, безопасность дорожного движения.

В программе реализованы требования Федеральных законов ["Об](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB212/z42278.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF) [обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB212/z42278.htm#P_CF), ["О воинской обязанности и военной службе"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB213/z42593.htm#P_CF), ["О гражданской](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm%22%20%5Cl%20%22P_D6) [обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm#P_D6), ["О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF) [природного и техногенного характера"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm#P_CF). Постановление Правительства Российской Федерации от 16.01.95 N 43 "О Федеральной целевой программе "Создание и развитие Российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях", от 24.07.95 N 738 "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций" и др. При изучении тематики ОБЖ выделяется три основных вида учебной деятельности школьников:

1.   **Учебно-познавательная**, включающая:

* изучение нового учебного материала на уроках;
* выполнение домашней работы с учебной литературой для расширения познания о реальном окружающем мире, факторах риска для жизни и здоровья, об опасных и чрезвычайных ситуациях, их последствиях, о здоровом образе жизни и его составляющих.

2.   **Аналитическая**, включающая:

* установление причинно-следственной связи между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде;
* планирование личного поведения с учетом реальной ситуации и личных возможностей.

3.  **Практическая,**  цель которой — формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни; воспитание антитеррористического поведения.

 **Учебник**

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. – учебник для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2010 г.

**Дополнительная литература.**

1. [Конституция Российской Федерации](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB206/z41130.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF).
2. Федеральные законы: ["Об обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB212/z42278.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF), ["О](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm%22%20%5Cl%20%22P_D6) [гражданской обороне"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB154/z30745.htm#P_D6), ["О защите населения и территорий от](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm%22%20%5Cl%20%22P_CF) [чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"](http://www.bezopasnost.edu66.ru/LIB202/z40237.htm#P_CF)// Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. ­ М., 1998­ 2006.
3. Рыбин А.Л. Дорожная азбука на дороге /А.Л. Смирнова . ­ М.: «Просвещение», 2006.
4. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л.В. Баль. ­ М.: «Просвещение», 2005.
5. Дуров В.А. Русские награды /В.А. Дуров. ­ М.: «Просвещение», 2003.
6. Лях В.И. Основы здорового образа жизни./ Л.В. Лях. ­ М.: «Просвещение», 2005.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО, 1995.
9. Правила дорожного движения для детей/ авт. – сост. В. Надеждина.-М.: АСТ;Мн.: Харвест,2006.
10. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник. 3-е изд. М,: Айрис – пресс,2006.
11. Противодействие терроризму: учеб.-метод, пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск, 2004.
12. Справочник классного руководителя: внеклассная работа в школе по изучению правил дорожного движения/ авт. – сост. В.Е. Амелина. – М.: Глобус,2006.
13. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, раз­работанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. — М, 2000.
14. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ // Собрание законодательства Россий­ской Федерации: Официальное издание. — М., 2006. — № 11.
15. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: метод, пособие /А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М., 2002.
16. Чрезвычайные ситуации: энцикл. школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.
17. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Военное издательство, 1994.
18. Военный энциклопедический словарь. М.: Военное издательство, 1983.
19. Вестник военной информации. Агентство "Военинформ" Министерства обороны РФ и Российское информационное агентство"Новости". 1998. N 1-12.
20. На службе Отечеству: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил РФ. М.: Русь РКБ, 1998.
21. Военная психология и педагогика: Учебное пособие //Под общей редакцией генерал-полковника В.Ф. Кулакова. М.: Совершенство, 1998.
22. Справочник некоторых воинских должностей, замещаемых солдатами, матросами, сержантами и старшинами, проходящими военную службу по контракту. М.: Изд-во Всероссийской газеты "Нива России". М.: 1997.
23. Фредерик де Мулинен. Право воина: Руководство для Вооруженных Сил. Международный комитет Красного Креста, 1993.
24. Отечество. Честь. Долг //Под общей редакцией генерал-полковника В.Ф. Кулакова. М. 1998.
25. Военный энциклопедический словарь. М.: Военное издательство, 1983.

В рабочей программе предусмотрены следующие виды контроля: тестирование, письменные работы, уроки-семинары.

Цель контроля: проверить качество усвоения материала и при необходимости своевременно проводить коррекцию знаний учащихся; готовить учащихся к итоговой аттестации.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

 В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся 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;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- 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 подготовки призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь**

 - владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

 - владеть навыками в области гражданской обороны;

 - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

 - оценивать уровень своей подготовки 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;

 - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела, темы | Наименование раздела, темы и урока | Кол-во часов |
| Раздел | Тема |
| Раздел 1. | БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗАЩИТА ЧЕЛОВЕКА В ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ | 14 |  |
| Тема1. | Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения |  | 6 |
| Тема 2. | Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны |  | 8 |
| Раздел 2. | ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | 6 |  |
| Тема 3. | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний |  | 2 |
| Тема 4. | Основы здорового образа жизни |  | 4 |
| Раздел 3. | ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА | 7 |  |
| Тема 5. | Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества |  | 3 |
| Тема 6. | Боевые традиции Вооруженных Сил России |  | 2 |
| Тема 7. | Символы воинской чести |  | 2 |
| Раздел 4. | ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (ПОДГОТОВКА К УЧЕБНЫМ СБОРАМ) | 35 |  |
| Тема 8. | Основы подготовки граждан к военной службе |  | 35 |
| Раздел 5. | БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ | 3 |  |
| Тема 9. | Безопасность дорожного движения |  | 3 |
| Резерв – 3 часа |
| Всего часов | 68 |  |

**Содержание программы**

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

**Тема 1.** Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1.        Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.

Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка 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.

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

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий

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 (грубое 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 поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (отработка возможных вариантов поведения, предусмотренных планом образовательного учреждения, - укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

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

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

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.

1.6.        Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.

МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Милиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

**Тема 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 обороной.

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 средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по 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, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5.Средства индивидуальной защиты

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 зоне 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 в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

Приборы радиационной, химической разведки и дозиметриеского контроля.

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

**Тема 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 инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

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

**Тема 4.** **Основы здорового образа жизни**

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни как 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. 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 их влияние на работоспособность 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. Значение двигательной активности и физической культуры 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 долголетия.

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

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. 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 и сердечно - сосудистую системы. 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.

     Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

**Раздел III. Основы военной службы**

**Тема 5**. **Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества**

5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., 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 предназначение.

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

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

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации.

Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

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

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение.

Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

**Тема 6.** **Боевые традиции Вооруженных Сил России**

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — 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, сыгравших решающую роль в истории государства.

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

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

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

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

**Тема 7. Символы воинской чести**

7.1.       Государственный флаг, гимн России. 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.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, 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.

**Тема 8**. **Основы военной службы** (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих.

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Распределение служебного времени и повседневный порядок.

Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4. Организация караульной службы, обязанности часового.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

8.5. Строевая подготовка.

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

8.7. Тактическая подготовка.

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою,  порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

8.8. Физическая подготовка.

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

**Раздел IV. Безопасность дорожного движения.**

**Тема 9. Безопасность дорожного движения.**

9.1 Конфликтные ситуации на дороге и пути их решения. Водитель – мужчина и водитель – женщина.

9.2 Время реакции водителя. «Законы безопасного движения.

9.3 Административное законодательство в сфере обеспечения безопасности дорожного движения.

**Программа для девушек**

**по основам медицинских знаний и здорового образа жизни**

**10 класса**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа для девушек 10 класса по основам медицинских знаний и здорового образа жизни разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования предназначена для проведения с девушками 10 класса в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования занятий по углубленному изучению основ медицинских знаний.

Структурно программа 10 класса состоит из 1 раздела и 5-ти тем.

**I раздел** «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи». Занятия по разделу проводятся в период, когда юноши проходят практическую подготовку к учебным сборам (35 часов).

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

1. **Освоение знаний** о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; 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.

В результате изучения программы ученица должна:

**Знать:**

* + общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
	+ о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
	+ о вредных привычках, их последствиях и мерах профилактики;

**Уметь:**

* + коротко излагать основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
	+ дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;
	+ перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;

**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.

**Учебно – методический комплекс**

Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. /А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. — М.: Про­свещение, 2010.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **раздела,****темы** | **Наименование разделов и тем** | **Примерное количество учебных****часов** |
| **Раздел I.** | **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | **35** |
| Тема 1. | Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики | 3 |
| Тема 2. | Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний | 3 |
| Тема 3. | Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях | 10 |
| Тема 4. | Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах | 13 |
| Тема 5. | Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности | 6 |
|  | **Всего часов:** | **35** |

**Содержание программы**

**Раздел I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

Тема 1. Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики.

Основные понятия об инфекционных заболеваниях. Дифтерия, грипп признаки заболевания и профилактика. Вирусный гепатит, туберкулез. Пути передачи и профилактика. Дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм. Причины заболевания и профилактика.

Тема 2. Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний.

Основные понятия об неинфекционных заболеваниях. Влияние факторов риска на вероятность развития инфекционных заболеваний. Ишемическая болезнь сердца. Основные факторы риска при ишемической болезни сердца.

Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях.

Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Методы остановки кровотечения. Виды повязок и правила их наложения. (2 часа практика). Первая медицинская помощь при переломах (2 часа практика). Первая медицинская помощь при отравлениях лекарственными препаратами, алкоголем и никотином. Первая медицинская помощь при отравлениях препаратами бытовой химии. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.

Тема 4. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах.

Влияние внешней среды и бытовых условий на заболеваемость граждан (солнечные лучи, низкая температура, электрический ток и др.). Первая медицинская помощь при отморожениях. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током. Первая медицинская помощь при ожогах.

Тема 5. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности. Первая медицинская помощь при инсульте. Первая медицинская помощь при массовых поражениях.