**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**«Среднеапоченская средняя общеобразовательная школа»**

**Горшеченского района Курской области.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МКОУ «Среднеапоченская СОШ »  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ «Среднеапоченская СОШ»  \_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  ФИО  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

***Гладкова Сергея Александровича***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

по ОБЖ, 11 класс

2015 - 2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Учебная программа для старшеклассниц (учащихся 11 классов) по основам медицинских знаний и здорового образа жизни разработана в соответствии с Государственным образователь­ным стандартом среднего (полного) общего образования и требования­ми постановления Правительства Российской Федерации от 31 декаб­ря 1999 г. № 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе». Программа предназначена для проведения с девушками, учащимися в 11 классах заня­тий по углубленному изучению основ медицинских знаний и здорового образа жизни.

Предлагаемая программа рассчитана на изучение курса в 11 классе, «Основ безопасности жизнедеятельности» в течение 34 часов учебного времени в год. Минимальное количество учебных часов в неделю – 1 час.

**Место предмета в учебном плане**

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения культуры безопасности жизнедеятельности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира. Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде – природной, техногенной и социальной.

Структурно программа курса состоит из двух основных разделов: основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни. Актуальность данной программы обусловлена тем, что в последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, а современную школу стали называть «школой болезней». Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, а также получить навыки оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение ситуационных задач, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

Курс «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий в настоящем и будущем, ориентированных на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;

- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;

- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;

- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта;

- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной

на выздоровление.

**Изучение тематики данной учебной программы направлено решение следующих задач:**

· формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества

· выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им; формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

**Изучение тематики данной учебной программы направлено достижение следующих целей:**

· усвоение знаний о здоровом образе жизни;

об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

· развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных

ситуациях природного, техногенного и социального характера;

· формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

· воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

· развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе

анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

Логическим продолжением курса является внеурочная работа, которая включает в себя мероприятия направленные на формирование навыков безопасного поведения и навыков здорового образа жизни.

**Формы проведения занятий**

* комбинированный урок
* семинары и круглые столы
* индивидуальные консультации
* учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
* подготовка индивидуальных рефератов;
* индивидуальные консультации;
* практические занятия;
* внеклассная и внешкольная работа

Технологии, используемые в образовательном процессе:

•Технологии традиционного обучения для освоения минимума содержания образования в соответствии с требованиями стандартов, технологии, построенные на основе объяснительно иллюстрирующего способа обучения. В основе- информирование, просвещение обучающихся и организации их репродуктивных действий с целью выработки у школьников общеучебных умений и навыков.

•Технологии реализации межпредметных связей в образовательном процессе.

•Технологии дифференцированного обучения для освоения учебного материала обучающимися, различающимися по уровню обучаемости, повышения познавательного интереса. Осуществляется путем деления класса на подвижные и относительно гомогенные по составу группы для освоения программного материала в различных областях на различных уровнях: минимальном, базовом, вариативном.

•Технологии проблемного обучения с целью развития творческих способностей обучающихся, их интеллектуального потенциала, познавательных возможностей. Обучение ориентировано на самостоятельный поиск результата, самостоятельное добывание учениками заданного предметного материала.

•Информационно - коммуникационные технологии.

Виды и формы контроля

Формы контроля

* Индивидуальный
* Групповой
* Фронтальный

Виды контроля

* Предварительный
* Текущий
* Тематический
* Итоговый

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| **Раздел 4.**  **Основы здорового образа жизни.** | | 29 |
| 1 | Гл. 7 Здоровье и здоровый образ жизни | 6 |
| 2 | Гл. 8 Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. | 9 |
| 3 | Гл. 9 Здоровый образ жизни - неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья. | 8 |
| 4 | Гл. 10 Правовые аспекты взаимоотношения полов. | 4 |
| 5 | Гл. 11 Беременность и уход за младенцем. | 2 |
| **Раздел 5.**  **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.** | | 5 |
| 6 | Гл.3. Первая помощь при травмах и ранениях. | 5 |
|  | Итого | 34 |

**Содержание учебной программы**

**«Основы безопасности жизнедеятельности» 11 класс**

**Раздел 4.**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.**

**1. Здоровье и здоровый образ жизни.**

Здоровье и его значение в жизнедеятельности человека. 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.

**2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.**

Женская половая система и её функционирование. Здоровье родителей и здоровье и здоровье будущего ребенка. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье среды и новорожденного. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции передаваемые половым путём, и меры по их профилактике. ВИЧ - инфекция и СПИД.

**3. 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.

**4. Правовые аспекты взаимоотношения полов.**

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

**5. Беременность и уход за младенцем.**

Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

**Раздел 5.**

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

**6. Первая помощь при травмах и ранениях.**

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

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10 - 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. редакцией А. Т. Смирнова; Рос. акад. образования изд-во "Просвещение"- М. ; Просвещение, 2014 - 256 с. : ил. - (Академический школьный учебник).

**Календарно-тематическое планирование**

по основам безопасности жизнедеятельности

Класс: 11

Учитель: Гладков Сергей Александрович

Количество часов

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | | **Система уроков** | **Дата** | | **примечание** |
| **план** | **факт** |
| **Раздел 4.**  **Основы здорового образа жизни (29ч.)** | | | | | |
| **Гл.7 Здоровье и здоровый образ жизни (6ч.)** | | | | | |
| 1 | | Здоровье и его значение в жизнедеятельности человека. |  |  |  |
| 2 | | Факторы влияющие на здоровье. |  |  |  |
| 3 | | Репродуктивное здоровье. |  |  |  |
| 4 | | Социально - демографические процессы в России. Роль государства в обеспечении демографической безопасности. |  |  |  |
| 5 | | Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества |  |  |  |
| 6 | | Итоговый урок по теме: здоровье и здоровый образ жизни. |  |  |  |
| **Гл. 8 Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.(9ч.)** | | | | | |
| 7 | | Женская половая система и её функционирование. |  |  |  |
| 8 | | Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка. |  |  |  |
| 9 | | Влияние окружающей среды на здоровье человека. |  |  |  |
| 10 | | Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода новорожденного. |  |  |  |
| 11 | | Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье. |  |  |  |
| 12 | | Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. |  |  |  |
| 13 | | Ранние половые связи и их последствия для здоровья. |  |  |  |
| 14 | | Инфекции передаваемые половым путём, и меры по их профилактике. |  |  |  |
| 15 | | Итоговый урок по теме: Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие. |  |  |  |
| **Гл. 9 Здоровый образ жизни - неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья.(8ч.)** | | | | | |
| 16 | | Стресс и его воздействие на человека. |  |  |  |
| 17 | | Режим дня, труда и отдыха. |  |  |  |
| 18 | | Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. |  |  |  |
| 19 | | Рациональное питание и его значение для здоровья. |  |  |  |
| 20 | | Влияние двигательной активности на здоровье человека. |  |  |  |
| 21 | | Закаливание и его влияние на здоровье. |  |  |  |
| 22 | | Правила личной гигиены и здоровье человека. |  |  |  |
| 23 | Итоговый урок по теме: Здоровый образ жизни. | |  |  |  |
| **Гл. 10 Правовые аспекты взаимоотношения полов.(4ч.)** | | | | | |
| 24 | Брак и семья. Культура брачных отношений. | |  |  |  |
| 25 | Основы семейного права в Российской Федерации. | |  |  |  |
| 26 | Права и обязанности родителей. Конвенция ООН "О правах ребенка". | |  |  |  |
| 27 | Итоговый урок по теме:Правовые аспекты взаимоотношения полов. | |  |  |  |
| **Гл. 11. Беременность и уход за младенцем.(2ч.)** | | | | | |
| 28 | Беременность и гигиена беременности. | |  |  |  |
| 29 | Уход за младенцем. | |  |  |  |
| **Раздел 5. Основы медицинских знаний.(5 ч.)** | | | | | |
| **Гл.3. Первая помощь при травмах и ранениях.(5 ч.)** | | | | | |
| 30 | Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. | |  |  |  |
| 31 | Оказание первой помощи при ушибах вывихах и растяжениях. | |  |  |  |
| 32 | Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. | |  |  |  |
| 33 | Травматические переломы. Правила оказания первой помощи при переломах. | |  |  |  |
| 34 | Итоговый урок | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | | **34** |  |  |