

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Трудиловская средняя школа
Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 1 «29» августа 2022г.
Руководитель ШМО
_____ /Леонова В.И. /

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Трудиловской СШ
_____ /Е.В.Константинова/
Приказ от 31.08.2022г. № 69

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ /Хвастовская А.И./
«30» августа 2022г.

**Рабочая программа
среднего общего образования
по предмету
„Основы безопасности
жизнедеятельности»
10-11 классы**

д.Русилово
2022 г.

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 10–11 классов общеобразовательной школы и регламентируется:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413) (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом МБОУ Трудиловской СШ;
- основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ Трудиловской СШ (с изменениями и дополнениями);
- учебным планом МБОУ Трудиловской СШ на текущий учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ Трудиловской СШ на текущий учебный год.

Рабочая программа по ОБЖ для 10-11 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:

10 класс: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М. : Дрофа, 2020

11 класс: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебное пособие / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. М., «Дрофа» 2020

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» .

Рабочая программа по ОБЖ для 10-11 классов рассчитана на 68 часов за период обучения по программе, 1 час в неделю для каждого класса (согласно учебному плану и календарному учебному графику МБОУ Трудиловской СШ на текущий учебный год).

Срок реализации настоящей программы – период освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- усвоение и соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной, готовности служить ей и защищать ее;
- уважение к государственным символам Российской Федерации – гербу, флагу и гимну;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира, осознание своего места в этом мире;
- осознание себя в качестве активного и ответственного гражданина, уважающего закон и правопорядок, правильно понимающего и выполняющего свои конституционные права и обязанности, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, сформированность коммуникативных навыков общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, умение оказывать первую помощь и самопомощь;
- принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, ответственный подход к созданию семьи, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, формулировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

- умение оценивать свои возможности и согласовывать действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области безопасности жизнедеятельности;
- владение приемами действий и способами применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- сформированность и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

10 класс

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции человека и средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая негативное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы Российской Федерации, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений и убеждений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;
- знание наиболее распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);
- знание основных мер защиты, в том числе в области гражданской обороны, и правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и используя различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Десятиклассник научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.
- применять основные способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Десятиклассник получит возможность научиться:

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- использовать приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения.

11 класс

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции человека и средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая негативное влияние человеческого фактора;
- сформированность представлений и убеждений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом и разумном образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и используя различные информационные источники;
- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Выпускник научится:

- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях.

Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

10 класс

Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Глава 1. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие. Понятие о выживании и автономном существовании. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях. Действия людей в ситуациях, связанных с авариями транспортных средств. Случаи, когда предпочтительнее оставаться на месте аварии. Ситуации, когда принимается решение уйти с места аварии.

Автономное существование человека в условиях природной среды. Основные правила и действия для выживания в условиях вынужденного автономного существования. Основные способы ориентирования на местности: по компасу, по небесным светилам (солнцу, луне, звездам), по растениям и животным, по местным признакам. Метод движения по азимуту. Оборудование временного жилища: простейшие укрытия и способы их сооружения. Выбор укрытия в зависимости от различных погодных и климатических условий, окружающей местности. Добывание огня: выбор места для костра, алгоритм действий при разведении костра, типы костров в зависимости от предназначения. Обеспечение питанием и водой. Основные правила обеспечения пищей и основные ее источники в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение водой. Выбор подходящего источника воды. Меры предосторожности при использовании источника воды: безопасное утоление жажды снегом, фильтрация и обеззараживание воды. Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсатора.

Глава 2. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера

Важность знания правил безопасного поведения в криминогенных ситуациях. Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного поведения в общественных местах. Подготовка к массовому мероприятию, правила безопасного поведения на нем. Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения в подъезде дома и в лифте. Понятие о необходимой обороне, ее юридическое обоснование.

Глава 3. Уголовная ответственность несовершеннолетних

Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. Понятие о преступлении. Виды преступлений: небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие и особо тяжкие. Преступления, за совершение которых несовершеннолетние лица подлежат уголовной ответственности. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия, назначаемые несовершеннолетним.

Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств. Преступления, связанные с нанесением ущерба транспортным средствам, оборудованию, коммуникациям, и назначаемые за них наказания. Угон автомобиля и назначаемые за него наказания.

Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм. Понятие о хулиганстве как грубом нарушении общественного порядка, выражающемся в явном неуважении к обществу. Признаки мелкого хулиганства и уголовно наказуемого хулиганства. Обстоятельства, отягчающие ответственность за хулиганство: совершение правонарушения группой лиц по предварительному сговору, совершение правонарушения организованной группой, сопротивление представителю власти. Понятие о вандализме. Преступления, связанные с надругательством над телами умерших, захоронениями и т. п., и ответственность за их совершение.

Глава 4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: при землетрясении; при сходе лавины, оползня, селя, обвала; при внезапном возникновении урагана, бури, смерча; при наводнении; при пожаре в здании; при аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ; при аварии на радиационно опасных объектах; при нахождении в зоне лесного пожара; при попадании в завал.

Глава 5. Законодательные и нормативные правовые акты российской федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства

Основные законы, регламентирующие деятельность государственной власти в области гарантий прав и свобод человека, охраны его жизни и здоровья: Федеральный закон «О безопасности», Федеральный закон «Об обороне», Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Регламентируемые ими цели, задачи, вопросы и нормы.

Содержание Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Права граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Обязанности граждан при участии в мероприятиях по защите людей и материальных ценностей и в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Содержание Федерального закона «О пожарной безопасности». Права и обязанности граждан России в области пожарной безопасности.

Основные положения Федерального закона «О гражданской обороне». Основное содержание Федеральных законов «О противодействии терроризму», «О радиационной безопасности населения», «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», «О безопасности гидротехнических сооружений».

Содержание Федерального закона «О транспортной безопасности», основные задачи обеспечения транспортной безопасности.

Основное содержание Федеральных законов «О качестве и безопасности пищевых продуктов», «О противодействии экстремистской деятельности»,

«О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О наркотических средствах и психотропных веществах», «Об охране окружающей среды», «О безопасном обращении с пестицидами и агрохимикатами».

Основные подзаконные акты в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.

Глава 6. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время

История создания гражданской обороны.

Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления. Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны. Руководство гражданской обороной в Российской Федерации. Структура органов управления гражданской обороной. Права и обязанности граждан России в области гражданской обороны.

Организация защиты учащихся общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Задачи подсистемы РСЧС предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности, находящейся в сфере деятельности Федерального агентства Российской Федерации по образованию. Понятие о плане действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время и плане гражданской обороны, их примерное содержание. Основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны.

Глава 7. Современные средства поражения и их поражающие факторы

Ядерное оружие и его боевые свойства. Понятие о ядерном оружии и ядерном взрыве. Классификация ядерных взрывов, характеристика воздушного, наземного и подземного (подводного) ядерных взрывов. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва: ударной волны, светового излучения, проникающей радиации, радиоактивного загрязнения, электромагнитного импульса. Зоны радиоактивного загрязнения.

Химическое оружие. Понятие о химическом оружии. Признаки применения химического оружия. Понятие о боевых токсичных химических веществах (БТХВ). Пути проникновения БТХВ в организм человека. Классификация БТХВ по действию на организм человека и характеристика БТХВ нервно-паралитического, кожно-нарывного, удушающего, общедовитого, психохимического действия.

Классификация БТХВ по тактическому назначению: смертельные, временно выводящие из строя, раздражающие. Бактериологическое (биологическое) оружие.

Понятие о бактериологическом оружии. Понятие о болезнетворных микробах: бактериях, вирусах, риккетсиях, грибах. Характеристика насекомых- вредителей сельскохозяйственных культур. Способы применения бактериологического оружия: аэрозольный, трансмиссивный, диверсионный. Характерные признаки, указывающие на применение бактериологического оружия. Комплекс мер по защите населения.

Современные обычные средства поражения. Понятие об обычном оружии. Виды обычных средств поражения. Характеристика огневых и ударных средств (боеприпасов): осколочных, фугасных, кумулятивных, бетонобойных, зажигательных, объемного взрыва. Воздействие зажигательного оружия на людей и меры защиты от него. Характеристика высокоточного оружия – разведывательно-ударных комплексов и управляемых авиационных бомб.

Глава 8. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Понятие об оповещении. Система оповещения населения на территории субъекта Российской Федерации. Основные и вспомогательные средства оповещения. Локальные системы оповещения и зоны их действия. Оповещение населения в местах массового пребывания людей.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Понятие о средствах коллективной защиты. Классификация средств коллективной защиты. Понятие об убежище. Виды убежищ, их характеристика и внутреннее устройство. Понятие о противорадиационном укрытии. Характеристика противорадиационных укрытий и их внутреннее устройство. Понятие об укрытиях простейшего типа, их защитные свойства. Размещение людей в убежище и правила поведения в нем.

Средства индивидуальной защиты населения. Средства защиты органов дыхания (противогазы). Применение противогазов. Классификация противогазов по принципу защитного действия (фильтрующие и изолирующие). Принцип действия фильтрующих противогазов. Понятие об адсорбции, хемосорбции, катализе, фильтрации с использованием противодымного фильтра. Устройство противогаза. Характеристика гражданских противогазов ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ, принцип их действия.

Средства индивидуальной защиты кожи. Предназначение и виды средств индивидуальной защиты кожи. Характеристика изолирующей спецодежды и одежды из фильтрующих материалов. Применение и характеристика изолирующих и фильтрующих средств защиты кожи – общевойскового защитного комплекта, легкого защитного костюма Л-1, защитной фильтрующей одежды. Правила пользования средствами индивидуальной защиты кожи. Предметы бытовой одежды, пригодные для защиты кожи.

Медицинские средства защиты. Понятие о медицинских средствах защиты. Аптечка индивидуальная АИ-2, характеристика ее медицинских препаратов, их назначение и применение. Характеристика индивидуальных противохимических пакетов ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10 и правила пользования ими. Проведение санитарной обработки при помощи подручных средств.

Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Понятие об аварийно-спасательных работах. Характеристика основных видов обеспечения аварийно-спасательных работ: разведки, транспортного, инженерного, дорожного, метеорологического, технического, материального, медицинского обеспечения. Основные этапы аварийно-спасательных работ.

Санитарная обработка населения после пребывания в зоне заражения. Понятие о санитарной обработке. Способы и правила проведения частичной санитарной обработки. Проведение полной санитарной обработки при различных заражениях.

Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях. Первоочередные мероприятия по жизнеобеспечению населения в чрезвычайных ситуациях. Организация и проведение работ по морально-психологической поддержке населения.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 1. Основные инфекционные заболевания и их профилактика Микроорганизмы в окружающей среде и их влияние на человека.

Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний.

Классификация микроорганизмов по их влиянию на организм человека. Классификация инфекционных заболеваний, краткая характеристика выделяемых групп. Возбудители инфекционных заболеваний.

Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Понятие об эпидемии и пандемии. Пути передачи инфекции и их характеристика.

Иммунитет. Понятие об иммунитете, антигенах, антителах, иммунной реакции организма. Факторы, влияющие на иммунитет. Разновидности иммунитета, их формирование.

Профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика элементов общей эпидемиологической цепи и меры по предотвращению распространения инфекционных заболеваний. Понятие о карантине.

Внешние признаки инфекционного заболевания. Основные проявления инфекционных заболеваний. Понятие об инкубационном периоде инфекционного заболевания. Периоды развития инфекционного заболевания.

Наиболее распространенные инфекционные заболевания. Возбудитель, пути заражения, основные проявления и течение инфекции, возможные последствия, лечение и профилактика следующих заболеваний: дизентерии, инфекционного (эпидемического) гепатита, ботулизма, пищевых токсикоинфекций, гриппа, дифтерии, краснухи, скарлатины, свинки (эндемического паротита).

Глава 2. Значение двигательной активности для здоровья человека

Двигательная активность. Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на организм человека. Влияние мышечной работы на систему кровообращения, сопротивляемость заболеваниям, работоспособность и развитие организма. Основные составляющие тренированности организма человека. Понятие о сердечно-дыхательной выносливости. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Аэробные и анаэробные упражнения, их характеристика. Понятие о мышечной силе и выносливости. Силовые упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела – эффективное средство развития силы мышц. Понятие о скоростных качествах и гибкости, упражнения для их развития.

Модуль 3. Основы военной службы

Немного истории

Глава 1. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего отечества

История создания Вооруженных Сил России. Военные дружины на Руси в древности и во времена становления Московского княжества. Военные реформы Ивана IV и Петра I. Военные реформы под руководством Д. А. Милютин. Реформы в военной сфере начала XX века. Вооруженные Силы Советского Союза и Российской Федерации.

Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Понятие о Вооруженных Силах. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Сухопутные войска. История возникновения и развития Сухопутных войск. Характеристика современных Сухопутных войск. Краткая характеристика состава Сухопутных войск – мотострелковых, танковых, ракетных войск и артиллерии, войск противовоздушной обороны, специальных войск.

Воздушно-космические силы. История создания и развития авиации, ее применение в военном деле. Общая характеристика воздушно-космических сил. Состав и вооружение родов войск воздушно-космических сил.

Военно-морской флот. История создания и развития Военно-морского флота России. Общая характеристика и состав Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения. История применения ракет в военном деле. Характеристика Ракетных войск стратегического назначения и их вооружение.

Воздушно-десантные войска. Характеристика Воздушно-десантных войск, их вооружение и боевые свойства.

Тыл Вооруженных Сил. История возникновения и развития тыловых частей, адаптация их к современным условиям. Общая характеристика и задачи Тыла Вооруженных Сил. Средства, используемые Тылом Вооруженных Сил для выполнения задач.

Специальные войска. Общая характеристика и состав специальных войск. Характеристика инженерных войск, войск связи, войск радиационной, химической и биологической защиты.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Общая характеристика Российской Федерации и гаранты ее безопасности. Понятие об обороноспособности государства и об обороне. Основа обороны Российской Федерации. Роль Вооруженных Сил Российской Федерации и других структур в осуществлении обороны и защиты государства. Понятие о безопасности, основные функции государства по обеспечению безопасности. Состав сил, обеспечивающих безопасность государства.

Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Перечень других войск, воинских формирований и органов, в которых осуществляется исполнение военной службы. Комплектование других войск, воинских формирований и органов, их задачи и функции.

Глава 2. Воинская обязанность

Основные понятия о воинской обязанности. Понятие о воинской обязанности. Структура и содержание воинской обязанности граждан Российской Федерации. Понятие о военной службе. Особенности военной службы по сравнению с другими видами государственной деятельности и иной деятельностью. Военная служба по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

Организация воинского учета и его предназначение. Понятие о воинском учете. Процедура первоначальной постановки на воинский учет. Состав и обязанности комиссии по постановке граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Уважительные причины неявки по повестке военного комиссариата.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Содержание обязательной подготовки к военной службе. Профессиональный психологический отбор и решаемые им задачи. Принятие решения о соответствии конкретного лица определенной должности, специальности и роду войск, вынесение оценки о профессиональной пригодности граждан к военной службе. Нормативы по физической подготовке для нового пополнения воинских частей.

Добровольная подготовка граждан к военной службе. Содержание добровольной подготовки к военной службе. Военно-прикладные виды спорта, культивируемые в Вооруженных Силах Российской Федерации как подготовка к военной службе. Подготовка на военных кафедрах гражданских вузов. Обучение в соответствии с дополнительными образовательными программами.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке на воинский учет. Процедура запроса первичных сведений о гражданах, подлежащих постановке на воинский учет. Порядок обследования граждан, подлежащих учету. Понятие о медицинском освидетельствовании. Вынесение заключения о категории годности гражданина к военной службе.

11класс

Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Глава 1. Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму

Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма. Общие сведения об экстремизме, терроризме и наркотизме как чрезвычайно опасных социальных явлениях. Новая форма преступности – наркотерроризм.

Организационные и правовые основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Меры по выявлению и блокированию финансовых потоков, обеспечивающих экстремистов, террористов и наркодельцов. Деятельность служб и правоохранительных органов. Законодательство Российской Федерации в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Роль средств массовой информации в противодействии экстремистской и террористической деятельности, формировании антинаркотической позиции.

Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность, распространение и употребление наркотиков. Этапы вовлечения молодежи в преступную деятельность. Главные нравственные качества и убеждения для противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму.

Уровни террористической опасности. Международный терроризм как глобальная проблема человечества. Классификация уровней террористической опасности.

Глава 2. Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте

Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Места нанесения и предназначение сигнальных цветов, знаков безопасности и сигнальной разметки. Основные сигнальные цвета. Основные группы знаков безопасности, их виды и сочетания. Особенности применения и нанесения сигнальной разметки.

Дорожные знаки и дорожная разметка. Средства организации дорожного движения, их предназначение. Группы дорожных знаков. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Запрещающие знаки. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации (таблички). Назначение и виды дорожной разметки.

Правила безопасности для водителей транспортных средств. Определение понятия «транспортное средство». Водитель как один из самых важных участников дорожного движения. Внешние факторы, воздействующие на водителя автомобиля во время движения. Особенности движения в темное время суток, при недостаточной видимости и во время обгона. Изучение правил дорожного движения Российской Федерации.

Опасность экстремальных молодежных увлечений. Виды экстремальных увлечений, представляющих наибольшую опасность для жизни и здоровья. Зависимость от экстрима. Экстремальные виды спорта в программе Олимпийских игр. Зацепинг как экстремальный проезд на транспорте. Селфи. Опасности таких увлечений, как лонгбординг и стритлагинг.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Глава 1. Основы здорового образа жизни

Правила личной гигиены и здоровье. Понятие о гигиене и личной гигиене. Уход за зубами. Общие сведения о зубах. Распространенные стоматологические заболевания (кариес, стоматит), их причины и симптомы. Последствия пренебрежения профилактикой и лечением. Меры профилактики по поддержанию зубов и полости рта в здоровом состоянии.

Уход за волосами. Общие сведения о волосяном покрове. Распространенные заболевания кожи головы, их причины и симптомы. Рекомендации по лечению и профилактике себореи. Рекомендации по ежедневному уходу за волосами.

Очищение организма. Причины и проявления загрязнения и отравления организма. Общие сведения о наиболее распространенных методиках очищения организма.

Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Понятие о семье. Задачи семьи. Распространенные проблемы семейных отношений в современных браках. Основные причины распада ранних браков. Сложности при создании семьи.

Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. Основные факторы, влияющие на психологическую совместимость. Закон совместимости. Основные качества характера, обеспечивающие совместимость людей. Психологические советы по достижению взаимопонимания и уважительности в семейных отношениях.

Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Основные положения законодательства о семье, действующего в России. Необходимые условия для вступления в брак. Обстоятельства, не позволяющие заключить брак. Основания для признания брака недействительным. Основания для расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния или судебном порядке.

Права и обязанности родителей и детей. Основные права и обязанности родителей. Основания для лишения родительских прав. Основные права и обязанности детей.

Заболевания, передающиеся половым путем. Понятие о венерических болезнях, их опасность для жизни и здоровья людей. Классификация заболеваний, передающихся половым путем.

Сифилис. Общие сведения о возбудителе заболевания. Проявления заболевания. Течение болезни в различные периоды. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания и проверки успешности лечения.

Гонорея. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Признаки и течение заболевания. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания.

Грибковые заболевания, трихомониаз, гарднереллез. Понятие о вагинитах и общие сведения об их возбудителях. Симптомы, возникающие при вагинитах. Последствия заболеваний.

Хламидиоз. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Симптомы и последствия заболевания. Диагностика и лечение заболевания.

Генитальный герпес и генитальные бородавки (кондиломы). Последствия вирусных заболеваний. Общие сведения о возбудителе герпеса. Признаки и течение болезни. Общие сведения о возбудителе кондилом. Признаки и течение заболевания.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Последствия заболевания. Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции. Пути заражения СПИДом. Временные периоды развития ВИЧ-инфекции. Профилактика СПИДа. Диагностика заболевания.

Важность своевременного обращения к врачу при первых признаках заболевания. Меры профилактики венерических заболеваний.

Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. Понятие о заражении венерической болезнью. Заражение венерической болезнью

как следствие прямого или косвенного умысла, преступного легкомыслия. Налагаемое УК РФ наказание за заражение венерической болезнью.

Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией. Понятие о преступном деянии в отношении заражения ВИЧ-инфекцией, субъекты подобного преступления. Налагаемое УК РФ наказание за заражение ВИЧ-инфекцией. Глава 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

Первая помощь при кровотечениях и ранениях. Кровотечения. Понятие о кровотечении, причины, вызывающие кровотечения. Виды кровотечений и их характеристика. Признаки наружных артериального и венозного кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий для остановки артериальных кровотечений. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечностей. Наложение кровоостанавливающего жгута: техника выполнения и возможные ошибки. Правила наложения давящей повязки. Остановка поверхностного венозного и капиллярного кровотечений. Признаки внутреннего кровотечения, правила оказания первой помощи.

Ранения. Понятие о ране. Виды ран и их характеристика. Порядок оказания первой помощи при обширной и незначительной ранах. Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок и принцип их наложения. Порядок действий по снятию одежды с пораженной части тела.

Первая помощь при открытых и закрытых переломах. Перелом. Понятие о переломе. Признаки и виды переломов. Порядок оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Основные принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших с переломами. Способы иммобилизации верхних и нижних конечностей.

Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника. Нарушения нервной системы, требующие оказания первой помощи. Важность функций нервной системы, возможные последствия при получении травм. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника. Порядок оказания первой помощи при травмах головы или позвоночника.

Сотрясение головного мозга. Причины, признаки и симптомы сотрясения головного мозга. Порядок оказания первой помощи при сотрясении головного мозга.

Первая помощь при травмах груди, живота и области таза. Причины и возможные последствия травм грудной клетки.

Переломы ребер и перелом грудины. Признаки и симптомы переломов ребер и грудины. Порядок оказания первой помощи при переломе ребер. Понятие о пневмотораксе. Признаки и симптомы закрытого, открытого и клапанного пневмотораксов, порядок оказания первой помощи при них.

Ушиб брюшной стенки. Причины возникновения и внешние признаки ушиба.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением. Причины и признаки внутрибрюшного кровотечения.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа. Признаки закрытого повреждения живота. Порядок оказания первой помощи при повреждении живота.

Ранения живота. Признаки проникающего ранения. Порядок оказания первой помощи при ранении живота.

Переломы костей таза. Причины и возможные последствия травмирования тазового пояса. Признаки перелома костей таза. Порядок оказания первой помощи при переломах костей таза.

Первая помощь при травматическом шоке. Понятие о травматическом шоке. Причины травматического шока. Первичный травматический шок и его признаки. Вторичный травматический шок и его признаки. Порядок оказания первой помощи при травматическом шоке.

Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути. Признаки попадания инородных тел в полость носа и правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в глотку и пищевод, правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в верхние дыхательные пути. Правила оказания первой помощи при попадании инородных тел различной формы в верхние дыхательные пути.

Первая помощь при остановке сердца. Причины и последствия остановки сердца. Признаки остановки сердца, определение пульса на сонной артерии. Первая помощь при остановке сердца.

Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Причины острой сердечной недостаточности. Признаки острой сердечной недостаточности и оказание первой помощи.

Инсульт. Причины и симптомы инсульта. Оказание первой помощи при инсульте.

Модуль 3. Основы военной службы

Глава 1. Боевые традиции Вооруженных Сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Понятие о боевых традициях. Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Понятие о героизме, мужестве, воинской доблести и чести. Понятие о чувстве долга и воинском долге.

Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности воинских частей и подразделений. Понятие о воинском коллективе. Характерные черты воинского коллектива. Понятие о воинском товариществе.

Глава 2. Символы воинской чести

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Краткая история знамени. Понятие о Боевом знамени. Порядок вручения Боевого знамени воинской части, хранение, охрана и защита Боевого знамени.

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Понятие об орденах. Ордена России и СССР. Понятие о медалях и званиях. Наградная система Российской Федерации.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Понятие о воинских ритуалах. Виды воинских ритуалов. Понятие о Военной присяге. Ритуал приведения к Военной присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации и порядок его проведения. Проведение ритуала вручения военнослужащим вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Глава 3. Особенности военной службы

Правовые основы военной службы. Основы правового регулирования обеспечения обороны страны и строительства Вооруженных Сил в Конституции Российской Федерации. основополагающие акты в области обеспечения обороны и строительства Вооруженных Сил и их краткая характеристика — Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации». Права и свободы военнослужащих. Структура и содержание социальных гарантий и компенсаций военнослужащим. Положения, предусмотренные Федеральным законом «Об альтернативной гражданской службе».

Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации – закон воинской жизни. История создания в России воинских уставов. Понятие о воинских уставах, их виды. Содержание боевых и общевойских уставов. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России. История ритуала принятия Военной присяги. Содержание Военной присяги и порядок приведения к ней. Морально-нравственное и правовое значение акта принятия Военной присяги.

Прохождение военной службы по призыву. Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу, освобожденных от призыва, не подлежащих призыву. Граждане, которым предоставляется отсрочка от призыва. Граждане, имеющие право на отсрочку от призыва, случаи, когда за ними сохраняется это право. Состав призывной комиссии и принимаемые этой комиссией решения. Начало и окончание военной службы, порядок присвоения воинских званий. Сущность воинского долга. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

Прохождение военной службы по контракту. Категории граждан, имеющих право заключать контракт о прохождении военной службы. Сроки службы по первому и последующим контрактам. Условия, определяемые в контракте о прохождении военной службы. Порядок прохождения и условия военной службы по контракту. Права военнослужащих, заключивших контракт о прохождении военной службы. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Понятие об увольнении с военной службы. Причины, по которым военнослужащий подлежит увольнению с военной службы. Случаи, когда военнослужащие, не имеющие звания офицера и проходящие военную службу по призыву, имеют право на досрочное увольнение. Понятие о запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Категории граждан, состоящих в запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Разряды граждан, пребывающих в запасе. Категории граждан, освобождаемых от военных сборов.

Воинские должности и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. Составы и воинские звания военнослужащих, установленные Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе». Значение персональных воинских званий, процедура их присвоения. Виды установленной для военнослужащих военной формы одежды и знаков различия. Порядок получения военной формы одежды при призыве на военную службу.

Права и ответственность военнослужащих. Понятие о статусе военнослужащих. Реализация общегражданских прав и свобод гражданами, состоящими на военной службе. Особые права военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих: дисциплинарная, административная, материальная, гражданско-правовая, уголовная.

Дисциплинарная ответственность. Понятие о дисциплинарном проступке. Виды и порядок применения дисциплинарных взысканий.

Административная ответственность. Понятие об административном правонарушении. Виды и порядок применения административных взысканий.

Материальная ответственность. Понятие о материальной ответственности и реальном ущербе. Случаи, в которых применяется материальная ответственность (ограниченная и полная) в виде денежных взысканий. Порядок привлечения военнослужащих к материальной ответственности.

Уголовная ответственность. Уголовные преступления и назначаемые виды наказаний. Преступления против военной службы, за которые предусмотрена уголовная ответственность. Наказание за нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими.

Глава 4. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России

Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Главные требования, предъявляемые к солдату. Понятие о патриотизме. Примеры патриотизма народа в русской истории. Понятие о воинском долге, требования воинского долга к военнослужащим.

Понятие о воинской дисциплине и ее важности в условиях ведения боевых действий.

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Характер и цели обучения военнослужащих. Понятие о системе боевой подготовки. Тактическая, огневая, физическая, техническая, строевая подготовка, изучение общевоинских уставов. Одиночная подготовка военнослужащих. Слаживание подразделений и частей.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Цели и виды воинской деятельности. Понятие о боевой деятельности. Характеристика боевых действий. Понятие об

учебно-боевой деятельности, ее характеристика. Понятие о повседневной деятельности, ее регламентирование. Главные требования, предъявляемые воинской деятельностью к каждому военнослужащему, важность качеств, необходимых для успешной военной деятельности. Основные профессионально важные качества военнослужащих некоторых видов Вооруженных Сил и родов войск. Коллективный характер воинской деятельности.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Деление военнослужащих на начальников и подчиненных. Понятие о единоначалии. Понятие о дисциплинированности. Виды дисциплинированности. Важность дисциплинированности в боевых условиях. Формирование дисциплинированности как важного качества личности воина.

Как стать офицером Российской армии. История военно-учебных заведений России. Система военного образования Российской Федерации. Правила приема в военные образовательные учреждения профессионального образования: необходимые документы и требования к кандидату. Кандидаты, зачисляемые без проверки общеобразовательной подготовки и вне конкурса, кандидаты, пользующиеся преимущественным правом при зачислении. Обучение в военном образовательном учреждении. Санкции, применяемые к лицам, отчисленным из военного образовательного учреждения: направление для прохождения военной службы по призыву, возмещение средств, затраченных на обучение. Завершение обучения и присвоение офицерского звания.

Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность международного сотрудничества в области поддержания стабильности и мира. Участие России в урегулировании конфликтов. Внутренние и международные документы, на основании которых осуществляется миротворческая деятельность.

Социальные гарантии и компенсации военнослужащим, проходящим службу в «горячих точках».

Глава 5. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов

Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Особенности ведения военных действий в XX веке. Основные документы международного гуманитарного права. Цели международного гуманитарного права: защита населения и ограничения при ведении военных действий. Основные типы ограничений при ведении военных действий в международном гуманитарном праве: по лицам, объектам, средствам и методам. Главный принцип ведения боевых действий. Запреты в отношении методов и средств ведения боевых действий.

Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта. Назначение международных отличительных знаков и история их использования. Лица и объекты, находящиеся под защитой и имеющие право на использование отличительных знаков. Последствия недобросовестного использования отличительных знаков. Система гражданской обороны, ее задачи и используемый отличительный знак. Понятие о культурных ценностях. Общая и особая защита культурных ценностей и обозначающие ее специальные отличительные знаки. Отличительный знак защиты установок и сооружений, содержащих опасные силы. Предназначение белого флага. Создание нейтральной зоны и обозначающий ее знак.

Глава 6. Психологические основы подготовки к военной службе

Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Понятие о стрессе и дистрессе. Практические советы по подготовке к стрессогенной ситуации и благополучному выходу из нее. Признаки стрессового состояния.

Личность и социальная роль военного человека. Понятие о личности, социальной позиции, социальной роли. Принятие социальной роли военного человека. Важность знаний о стрессе и собственных психологических особенностях.

Психологические свойства в структуре личности. Направленность как ведущее психологическое свойство в структуре человеческой личности. Понятие о мировоззрении. Важность наличия у призывника и военнослужащего правильно сформированного мировоззрения.

Слухи и искаженная информация. Причины и последствия распространения негативных слухов относительно военной службы. Типология слухов. Психологические закономерности распространения слухов. Профилактика воздействия слухов на формирование мировоззрения.

О морально-этических качествах военнослужащих. Понятие о совести. Требования совести, ее основа и проявления. Понятие о чести и достоинстве. Понятие о чести коллектива. Защита Родины как защита личного достоинства.

Чувства личности и военная служба. Понятие о чувствах и эмоциях личности. Понятие о чувстве патриотизма. Причины психофизиологических трудностей, с которыми сталкиваются призывники и новобранцы.

Самовоспитание и самосовершенствование личности. Понятие о самовоспитании и самосовершенствовании. Чувства, имеющие способность к развитию. Понятие о сознательном действии. Преодоление внутренних и внешних препятствий ради осуществления цели.

Психическое саморегулирование и самоанализ. Понятие о психическом саморегулировании. Применение психического саморегулирования. Наиболее известные методы психического саморегулирования. Самоанализ: разновидности, поставленные цели, используемые приемы. Важность ведения записей о ходе исследования своей личности и данных, полученных в ходе самоанализа.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Модуль/тема	Кол-во часов
Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях – 20 ч.		
1.	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования	3
2.	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	2
3.	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1
4.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2
5.	Законодательные и нормативные правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства	2
6.	Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время	2
7.	Современные средства поражения и их поражающие факторы	4
8.	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время	4
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 4 ч.		
1.	Основные инфекционные заболевания и их профилактика	3
2.	Значение двигательной активности для здоровья человека	1
Модуль 3. Основы военной службы -9 ч		
1.	Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего отечества	5
2.	Воинская обязанность	4
Промежуточная аттестация		1
ИТОГО		34

11 класс

№ п/п	Модуль/тема	Кол-во часов
Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях – 5 ч.		
1.	Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму	2
2.	Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте	3
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 12 ч.		
1.	Основы здорового образа жизни	4
2.	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи	8
Модуль 3. Основы военной службы – 15 ч		
1.	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2
2.	Символы воинской чести	3
3.	Особенности военной службы	4
4.	Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России	4
5.	Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов	1
6.	Психологические основы подготовки к военной службе	1
Промежуточная аттестация		1
ИТОГО		33

Учет рабочей программы воспитания

Реализация воспитательного потенциала уроков ОБЖ предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета ОБЖ для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.