

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Тужа»**

Рабочая программа
по основам безопасности жизнедеятельности
(предметная область «Физическая культура и основы
безопасности жизнедеятельности»)
для 11 класса
(базовый уровень)

Составитель программы:

Козлова Т.В. – преподаватель организатор ОБЖ

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа линии УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» (10-11) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Требованиям к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, с учетом примерной программой среднего общего образования и авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: рабочая программа. 10–11 классы: учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 105 с. — (Российский учебник).

Рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности составлена с использованием **нормативно-правовой базы:**

1. Закона 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года.
2. На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. На основании разработанного Положения «О рабочей программе ФГОС» в Кировском областном государственном общеобразовательном бюджетном учреждении «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Тужа», реализующего программы общего образования.
4. На основании Основной образовательной программы среднего общего образования.

На изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне в 10 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год, по окончании 10 класса проводятся учебные сборы по основам военной службы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме и отражают:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных,

государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности и отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания

совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты обучения:

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т.д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) 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;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

В соответствии с Рабочей программой воспитания на ступени основного общего образования приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел. Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества.

Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт при реализации проектов и акций, направленных на улучшение школьной жизни;
- опыт управления образовательной организацией, планирования, принятия решений и достижения личных и коллективных целей в рамках ключевых компетенций самоуправления;
- опыт дел, направленных на пользу своей школе, своему родному городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах, «особых детях» или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Содержание рабочей программы

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА, ГОСУДАРСТВА (15 ч.)

Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 ч.)

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные

методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности (5 ч.)

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

Глава 3. Экстремальные ситуации безопасность человека (5 ч.)

Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (9 ч.)

Глава 4. Основы здорового образа жизни (5 ч.)

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

Глава 5. Первая помощь при неотложных состояниях (4 ч.)

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ МАТЕРИНСТВА И ДЕТСТВА (10 Ч.) (ДЕВУШКИ)

Глава 6. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (4 ч.)

Женская половая система и её функционирование: Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребёнка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка: Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакторные болезни. Заболевания, при которых противопоказана беременность женщины. Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности. Важность регулярной медицинской консультации.

Влияние окружающей среды на здоровье человека: Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод. Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез-процесс изменения генов под воздействием окружающей среды. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении. Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребёнка.

Ранние половые связи и их последствия для здоровья: Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики. Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь-сифилис. Его симптомы. Гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы. ВИЧ-инфекция и синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

Глава 7. Правовые аспекты взаимоотношения полов (3 ч.)

Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений: Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов. Основные функции семьи - репродуктивная, воспитательная, экономическая. Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявление дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания. Семейный досуг.

Основы семейного права в Российской Федерации: Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей. Прекращение брака.

Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка»: Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей. Родительские права.

Глава 8. Беременность и уход за младенцем (3 ч.)

Беременность и гигиена беременности: Желанный ребёнок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения. Влияние курения, алкоголя и приёма лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врождённые уродства, преждевременные роды, выкидыш). Роды.

Уход за младенцем: Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья её детей.

РАЗДЕЛ 3. ВОЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ГОСУДАРСТВА (10 ч.) (ЮНОШИ)

Глава 6. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (5 ч.)

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

Глава 7. Особенности военной службы в современной Российской армии (5 ч.)

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и главы программы	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества и государства				
1.	Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	5		
2.	Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности	5		
3.	Глава 3. Экстремальные ситуации безопасность человека	5		
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.				
4.	Глава 4. Основы здорового образа жизни	5		
5.	Глава 5. Первая помощь при неотложных состояниях	4		
Раздел 3. Основы материнства и детства (девушки)				
6.	Глава 6. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него	4		

	влияющие			
7.	Глава 7. Правовые аспекты взаимоотношения полов	3		
8.	Глава 8. Беременность и уход за младенцем	3		
Раздел 3. Военная безопасность государства (юноши)				
9.	Глава 6. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5		
10.	Глава 7. Особенности военной службы в современной Российской армии	5		
Итого:		34		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел / Тема урока	Тип урока	Содержание	Дата	
				По плану	По факту
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства (15 ч.)					
Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 ч.)					
1	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • причины низкой культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества; • образование и социальное воспитание — основы культуры безопасности жизнедеятельности; • личная ответственность — условие повышения общей безопасности жизнедеятельности. <p>Ключевые понятия темы: <i>институт социального воспитания; социальное взросление личности</i></p>	03.09.	
2	Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • экологичность, биоэтичность, ориентиры и критерии развития науки и технологий; • экологическая безопасность; • биоэтика — комплексная оценка культуры безопасности жизнедеятельности объектов техносферы. <p>Ключевые понятия темы: <i>научная картина мира; биоэтика; ключевые вопросы биоэтики</i></p>	10.09.	
3	Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научные основы общей теории безопасности жизнедеятельности; • основные объекты общей теории безопасности жизнедеятельности и научные подходы к их изучению; • закон сохранения жизни, энергии в системе «человек — среда 	17.09.	

			обитания» и показатели благополучия и безопасности среды для человека. Ключевые понятия темы: <i>моделирование; методологические подходы: системный, средовой, экологический, аналитический, функциональный (объектный), синергетический</i>		
4	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности	Нов.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • виды и источники антропогенных опасностей, критерии безопасности; • антропогенные, техногенные, социогенные проблемы; • система принципов и системный подход в обеспечении безопасности. Ключевые понятия темы: <i>безопасность; антропогенные опасности; потенциальная, реальная и реализованная опасности; идентификация; номенклатура опасностей; системный анализ безопасности</i>	24.09.	
5	Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»	Ком.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • системный подход к проектированию систем управления безопасностью; • система принципов обеспечения безопасности, стратегия управления безопасностью жизнедеятельности; • эргономические и психологические основы проектирования систем безопасности. Ключевые понятия темы: <i>управление безопасностью жизнедеятельности; управление риском; уровни безопасности; виды совместимости; гигиеническое нормирование</i>	01.10.	
Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности (5 ч.)					
6	Обеспечение национальной безопасности России	Ком.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • национальная безопасность России в современном мире; • Стратегия национальной безопасности России. Ключевые понятия темы: <i>национальные интересы; национальная безопасность; Стратегия национальной безопасности; социальная безопасность; оборона</i>	08.10.	

7	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимосвязь социальноэкономического развития и национальной безопасности: Стратегия социальноэкономического развития России; • социальная безопасность и меры ее обеспечения; • государственная безопасность и меры ее обеспечения. <p>Ключевые понятия темы: <i>глобализация; социальная безопасность; социальный институт; государственная безопасность</i></p>	15.10.	
8	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль государства в противодействии терроризму; ФСБ России; • Национальный антитеррористический комитет (НАК): задачи; • контртеррористическая операция и взаимодействие властных структур государства. <p>Ключевые понятия темы: <i>Пограничная служба ФСБ России; пограничная деятельность; терроризм; экстремизм; Национальный антитеррористический комитет; контртеррористическая операция</i></p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • государственные меры защиты населения и территорий: РСЧС; • деятельность «чрезвычайного министерства»; • профессиональные и моральные качества спасателей — специалистов поисковоспасательной службы МЧС России. <p>Ключевые понятия темы: <i>поисково-спасательная служба МЧС; добровольная пожарная дружина; добровольчество</i></p>	22.10.	
9	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль государства в противодействии терроризму; ФСБ России; • Национальный антитеррористический комитет (НАК): задачи; • контртеррористическая операция и взаимодействие властных структур государства. <p>Ключевые понятия темы: <i>Пограничная служба ФСБ России;</i></p>	29.10	

			<p><i>пограничная деятельность; терроризм; экстремизм; Национальный антитеррористический комитет; контртеррористическая операция</i></p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • государственные меры защиты населения и территорий: РСЧС; • деятельность «чрезвычайного министерства»; • профессиональные и моральные качества спасателей — специалистов поисковоспасательной службы МЧС России. <p>Ключевые понятия темы: <i>поисково-спасательная служба МЧС; добровольная пожарная дружина; добровольчество</i></p>		
10	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • документы международного права и внешняя политика России; • гуманитарная помощь и миротворческая помощь; • участие России в деятельности Организации Объединенных Наций (ООН). <p>Ключевые понятия темы: <i>национальные интересы России; Европейский союз (ЕС); Организация Объединенных Наций (ООН); гуманитарная помощь; волонтерское движение; гуманитарная миссия; гуманитарная катастрофа</i></p>	12.11.	
Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека (5 ч.)					
11	Экстремальные ситуации криминогенного характера	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика чрезвычайных ситуаций криминогенного характера и уголовная ответственность несовершеннолетних; • хулиганство, грабеж, разбой, воровство, насилие, вандализм; • самооборона и меры предупреждения криминогенной опасности. <p>Ключевые понятия темы: <i>криминальный; криминогенный; преступление; экстремальная ситуация криминогенного характера; самооборона</i></p>	19.11.	
12	Экстремизм, терроризм и безопасность человека	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • зоны повышенной криминогенной опасности в городе; толпа как скрытая опасность, меры спасения в толпе; • уголовная ответственность за совершение ряда преступлений; 	26.11.	

			<ul style="list-style-type: none"> • меры безопасности человека и общества в криминогенной ситуации. <p>Ключевые понятия темы: зона повышенной криминогенной опасности; толпа; заложник; терроризм; психологическая готовность</p>		
13	Наркотизм и безопасность человека	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наркотизм как социальное зло, личная, общественная и государственная проблема; • наркотизм и меры безопасности. <p>Ключевые понятия темы: наркотики; наркотизм; наркомания; токсикомания</p>	03.12.	
14	Дорожно-транспортная безопасность	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • культура безопасности дорожного движения; • роль государства в обеспечении безопасности дорожного движения: федеральные целевые программы; • роль общественных организаций в повышении безопасности дорожного движения. <p>Ключевые понятия темы: дорожно-транспортное происшествие (ДТП); дорога; участники дорожного движения; Правила дорожного движения (ПДД); Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД)</p>	10.12.	
15	Вынужденное автономное существование в природных условиях	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • причины и проблемы вынужденной автономии; • меры преодоления страха, стресса, правила выживания; • необходимые умения по обеспечению автономного существования в природной среде; • подача сигналов бедствия. <p>Ключевые понятия темы: выживание; вынужденное автономное существование; факторы выживания; стресс; страх; НАЗ (носимый аварийный запас)</p>	17.12	
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч.)					
Глава 4. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (5 ч.)					
16	Демографическая ситуация	Ком.	Вопросы для обсуждения:	24.12.	

	в России		<ul style="list-style-type: none"> • демография и здоровье россиян: причины, проблемы, решения; • медицинское обеспечение населения России и культура здоровья. <p>Ключевые понятия темы: <i>демография; депрессия; транквилизаторы; астения (астенический синдром)</i></p>		
17	Культура здорового образа жизни	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • компоненты культуры здорового образа жизни; • рациональная организация режима труда и отдыха; • принципы рациональности режима дня и биологические ритмы. <p>Ключевые понятия темы: <i>режим труда и отдыха; подростковый возраст; усталость; утомление, биологические ритмы</i></p>	14.01.	
18	Культура питания	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что означает понятие «культура питания»; • главное правило рационального питания; • основные принципы рационального питания. <p>Ключевые понятия темы: <i>рациональное питание; культура питания; главное правило рационального питания; здоровое питание; основные принципы рационального питания; умеренность в питании; сбалансированность питания; четырехразовое питание; полноценное питание; качество продуктов; диетология</i></p>	21.01.	
19	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подходы к пониманию сущности репродуктивного здоровья; • биологическое и социальное взросление юноши и девушки; • социальная обусловленность культуры в отношениях представителей противоположных полов. <p>Ключевые понятия темы: <i>подростковый возраст; репродуктивное здоровье; репродуктивная система; целомудрие; духовность</i></p>	28.01.	
20	Вредные привычки. Культура движения	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • причины и последствия вредных привычек; • двигательная активность и физическая культура — полезные 	04.02.	

			привычки; • как связаны культура движения и здоровье. Ключевые понятия темы: <i>привычка; вредная привычка; полезная привычка; кинезофилия; культура движения; физическая культура; спорт</i>		
Глава 5. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (4 ч.)					
21	Медико-психологическая помощь	Нов.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • права и обязанности очевидцев происшествия по оказанию первой помощи; • психотравмирующие ситуации и первая психологическая помощь; • медицина катастроф и службы экстренной медицинской помощи. Ключевые понятия темы: <i>экстремальная ситуация; шок; травматический шок; первая помощь; кома; асфиксия; аспирация; первая психологическая помощь; медицина катастроф</i>	11.02.	
22	Первая помощь при ранениях	Ком.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • виды ран, их причины и особенности; • осложнения при ранениях: столбняк, сепсис, газовая гангрена; • первая помощь при ранениях: обработка ран и наложение повязок. Ключевые понятия темы: <i>поверхностное ранение; глубокое ранение; раны: колотая, резаная, рубленая, ушибленная, укушенная, огнестрельная; сепсис; столбняк; газовая гангрена; повязка</i>	18.02.	
23	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении Первая помощь при остром	Ком.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • последствия радиации, взрывов, отравляющих веществ; • первая помощь при комбинированных травмах, электротравмах; • первая помощь при ожогах: термических, химических. Ключевые понятия темы: <i>комбинированная травма; ожог; ожоговый шок; отравление; яд; обморожение.</i> Вопросы для обсуждения:	25.02.	

	отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами		<ul style="list-style-type: none"> • острое отравление и его причины; • первая помощь при отравлении никотином; • первая помощь при отравлении алкоголем и его суррогатами; • первая помощь при отравлении лекарственными препаратами; • первая помощь при отравлении наркотическими веществами. <p>Ключевые понятия темы: <i>острое отравление; никотин; этанол; суррогат алкоголя; метанол (метиловый спирт); этиленгликоль</i></p>		
24	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правовые основы оказания первой помощи при дорожно-транспортном происшествии; • юридическая ответственность и безопасность очевидцев дорожно-транспортного происшествия; • обязанности водителя при дорожно-транспортном происшествии и правило «золотого часа» при оказании первой помощи. <p>Ключевые понятия темы: <i>участники дорожного движения; клиническая смерть; биологическая смерть; сердечно-легочная реанимация</i></p>	04.03.	
ДЕВУШКИ					
Раздел 3. Основы материнства и детства (10 ч.)					
Глава 6. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (4 ч.)					
25	Женская половая система и ее функционирование	Ком.	Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.	11.03.	
26	Здоровье родителей и будущего ребенка	Ком.	Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакторные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность. Резус-фактор.	18.03.	
27	Влияние неблагоприятной	Ком.	Факторы, разрушающие здоровье. Зависимость уровня жизни от	01.04.	

	окружающей среды на здоровье человека		состояния окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха, воды и почв. Радиоактивное загрязнение.		
28	Ранние половые связи и их последствия для здоровья	Ком.	Факторы, разрушающие здоровье. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.	08.04.	
Глава 7. Правовые аспекты взаимоотношения полов (3 ч.)					
29	Брак и семья. Культура брачных отношений	Ком.	Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов. Основные функции семьи – репродуктивная, воспитательная, экономическая. Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания. Семейный отдых.	15.04.	
30	Основы семейного права в Российской Федерации	Нов.	Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Прекращение брака.	22.04.	
31	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	Нов.	Права и обязанности родителей. Права несовершеннолетних детей. Алиментные обязанности детей и родителей. Прав несовершеннолетних родителей. Родительские права.	29.04.	
Глава 8. Беременность и уход за младенцем (3 ч.)					

32	Беременность и гигиена беременности.	Нов.	Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Беременность и гигиена беременности. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовой уход, гигиена питания, физические упражнения. Влияние курения, алкоголя и лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш).	06.05.	
33	Уход за младенцем.	Нов.	Уход за младенцем: Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).	13.05	
34	Ответственное родительство.	Нов.	Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья её детей.	20.05	

ЮНОШИ

Раздел 3. Военная безопасность государства (9 ч.)

Глава 6. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (5 ч.)

25	Основные задачи Вооруженных Сил	Нов.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • история армии: история побед и реформ; • основные задачи Вооруженных Сил в мирное и военное время; • другие войска, воинские формирования и органы. Ключевые понятия темы: <i>рекрутский набор; всеобщая воинская обязанность; Закон СССР «О всеобщей воинской обязанности»; Вооруженные Силы Российской Федерации</i>	11.03.	
26	Правовые основы воинской обязанности	Нов.	Вопросы для обсуждения: <ul style="list-style-type: none"> • правовые основы воинской обязанности; • воинский учет граждан России: назначение и содержание; • военная служба по контракту; • Военная присяга: социальное и военное назначение. Ключевые понятия темы: <i>воинская обязанность; воинский учет; военная служба по контракту; военный комиссариат;</i>	18.03.	

			<i>Военная присяга</i>		
27	Правовые основы военной службы	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • федеральные законы и воинские уставы; • взаимосвязь единоначалия и воинской дисциплины; • права и свободы военнослужащих; • увольнение с военной службы и запас Вооруженных Сил. <p>Ключевые понятия темы: <i>устав; мобилизация; запас Вооруженных Сил; воинский устав; внутренняя служба; увольнение с военной службы; военные сборы</i></p>	01.04.	
28	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обязательная подготовка граждан к военной службе; • добровольная подготовка граждан к военной службе; • военно-учетные специальности. <p>Ключевые понятия темы: <i>обязательная подготовка к военной службе; добровольная подготовка к военной службе; военно-учетная специальность</i></p>	08.04.	
29	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего	Нов.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виды воинской деятельности и воинские обязанности; • морально-психологические требования к военнослужащим; • общие и специальные обязанности военнослужащих. <p>Ключевые понятия темы: <i>Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации; Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации; гарнизонная служба; караульная служба; боевое дежурство; коллективизм</i></p>	15.04.	
Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии (5 ч.)					
30	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прохождение военной службы по призыву; • значение воинской дисциплины; • значение принципа единоначалия в армии; • альтернативная гражданская служба. <p>Ключевые понятия темы: <i>военная служба по призыву; воинская дисциплина; единоначалие; исполнительность; альтернативная</i></p>	22.04.	

			<i>гражданская служба</i>		
31	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • право войны и «горячие точки» в международной политике; • гуманитарная помощь и миротворческие операции России. <p>Ключевые понятия темы: <i>право войны; миротворцы; комбатант; «горячая точка»; гуманитарная помощь; гуманитарная катастрофа</i></p>	29.04.	
32	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом; • роль руководителя в обеспечении успеха контртеррористической операции; • особый правовой режим контртеррористической операции. <p>Ключевые понятия темы: <i>контртеррористическая операция; группировка сил контртеррористической операции; бандит; бандформирование</i></p>	06.05.	
33	Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • военные учения; • военная стратегия и тактика. <p>Ключевые понятия темы: <i>военные учения; стратегия; тактика; стратегическая цель; театр военных действий; геополитика</i></p>	13.05	
34	Боевая слава российских воинов	Ком.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «викториальные дни» России; • Дни воинской славы Российской Федерации; • традиции памяти — духовная связь поколений. <p>Ключевые понятия темы: <i>Дни воинской славы; «викториальные дни»</i></p>	20.05	

Учебно-методическое обеспечение реализации учебной программы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: рабочая программа. 10–11 классы: учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М.: Вентана-Граф, 2019. — 105 с. — (Российский учебник).
2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10—11 классов (авторы С. В. Ким, В. А. Горский). Вентана-Граф, 2019. — 400 с. — (Российский учебник).
3. Гражданская защита: энциклопедический словарь С. К. Шойгу. — М.: ДЭКС-ПРЕСС. Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. 4.
4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо.