**Содержание учебного курса**

**Раздел № 1 Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья (13ч)**

**Глава №1 Государственная система обеспечения безопасности населения. (10)**

**Раздел № 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (11)**

**Глава № 2 Основы здорового образа жизни (8 ч)**

-Физическое развитие и здоровье - это в первую очередь личная гигиена. И это не случайно. Само слово «гигиена» происходит от греческого «гигиэйнос» - целебный, приносящий здоровье. В широком понимании гигиена – это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

-Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.

Правила личной гигиены и здоровья. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

-Болезни передаваемые половым путем, меры профилактики.

-Психологическое состояние человека.

-Семья в современном обществе. Законодательство РФ о семье.

**Глава № 3 Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (8 ч)**

-Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

-Первая медицинская помощь при ранениях. Первая медицинская помощь при травмах.

-Первая медицинская помощь при остановке сердца.

**Раздел №4 Основы военной службы (18)**.

**Глава № 5 Воинская обязанность (6 ч)**

-Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение.

-Обязательная подготовка граждан к военной службе, добровольная подготовка к военной службе

-Организация медицинского освидетельствования. Организация профессионального отбора граждан.

-Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

**Глава № 6 Особенности военной службы (6 ч)**

-Войны в истории человечества и Росси.

-Общевоинские уставы – нормативно правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих

-Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России.

-Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время и организация призыва

-Воинские звания военнослужащих вооруженных сил РФ

**Глава № 7 Военнослужащий-защитник своего Отечества. Честь и достоинства воина Вооруженных Сил России. (6**ч)

-Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Обучающиеся должны знать:**

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

План ГО и ЧС школы.

Особенности города (поселка) как среды обитания человека, наличие в нем зон повышенной опасности.

Чрезвычайные ситуации криминогенного характера, правила поведения в них.

Наиболее характерные для данного региона чрезвычайные ситуации природного техногенного характера, меры, принимаемые по защите населения и правила поведения.

Меры профилактики травм, правила безопасного поведения дома и на улице, в школе, при занятиях физической культурой и спортом.

Организацию единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение.

Средства индивидуальной и коллективной защиты, правила пользования ими.

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

Историю создания Вооруженных Сил России.

Виды и рода войск Вооруженных Сил России.

Боевые традиции ВС России.

Символы воинской чести.

Инфекционные заболевания, их профилактика.

**Обучающиеся должны уметь:**

Действовать по сигналу «Внимание всем!» и речевым информациям, передаваемым по сетям радио-телевизионного вещания в случаях угрозы или возникновения стихийных бедствий, аварий и катастроф, а также в случаях применения средств поражения.

Действовать в возможных аварийных ситуациях в жилище, причинах их возникновения и правилах поведения.

Действовать в различных операциях и аварийных ситуациях, возникающих в общественном транспорте и правилах безопасного поведения. - Действовать в криминогенных ситуациях, более характерных для района проживания, правилах поведения и допустимых пределах самообороны.

Действовать в возможных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, наиболее вероятных для данного региона.

Пользоваться индивидуальными средствами защиты.

Определить стороны горизонта по местным предметам и солнцу, двигаться по азимуту, разводить костери приготовить пищу на костре.

Выполнять элементы, предусмотренные по программе детско-юношеского движения «Школа-безопасности».

Пользоваться правилами безопасного поведения при передвижении в различных видах транспорта.

Оказывать первую медицинскую помощь при различных видах травм.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные** результаты:

* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в многообразном мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

**Метапредметные** результаты:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для

классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формирование компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий;
* освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
* формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

**Предметные** результаты:

* формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
* формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
* понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
* понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
* формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
* формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
* понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
* знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
* знание и умение применять правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
* умение оказать первую помощь пострадавшим;
* умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
* умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Планируемые результаты освоения программы ОБЖ в 10 классе Личностными** результатами обучения ОБЖ в 10 классе являются:

* развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных и общественных интересов от внешних природных и социальных угроз;
* интерес и способность обучающихся к саморазвитию, познавательной деятельности и личностному самоопределению, формированию гражданской позиции в деятельности, правосознание;
* понимание важности сохранения своего здоровья и формирование потребности соблюдения норм здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности в конкретной ситуации;
* формирование культуры безопасности жизнедеятельности;
* формирование экологической культуры; воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека, а также к своей жизни; воспитание понимания необходимости обеспечения личной и общественной безопасности;
* способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметными** результатами обучения ОБЖ в 10 классе являются:

* овладение умениями формулировать понятия, что такое опасность и безопасность; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; анализировать причины возникновения опасности: обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать из влияние на человека и окружающую среду;
* овладевать навыками безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; оценивать свои поступки; уметь находить пути решения поставленных задач;
* моделировать личные подходы к собственной безопасности в нестандартной ситуации;
* приобретение личного опыта в поиске необходимой информации, умении анализировать ее и делать выводы;
* умение формулировать свои мысли, умение принимать точку зрения собеседника, понимать право существования иного мнения; умение работать в коллективе;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные** результаты обучения. В результате обучения по представленной программе для 10 класса большинство учащихся будут:

**представлять:** главные положения ФЗ РФ «Об обороне», «О гражданской обороне»,

«О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности», «О пожарной безопасности». Основные направления государственной политики в области ГО и защиты населения и территории от ЧС. Об истории становления и развития Вооруженных Сил России. Структуру и содержание общевоинских уставов, знать их основные положения. Особенности военной службы, правила размещения военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок.

**Понимать:** задачи национальной обороны, государственной и общественной безопасности. Роль вооруженных сил. Необходимость обеспечения личной и общественной безопасности. Важность обеспечения безопасности Отечества. Основные направления государственной политики в области ГО и защиты населения и территории от ЧС. Ответственность военной службы. Ценность человеческой жизни. Важность личной и общественной безопасности. Ответственность человека за свое здоровье. Роль физической активности и здорового образа жизни для человека. Понимать свою роль в жизни и свою индивидуальность.

**Знать:** главные положения национальной безопасности РФ, стратегические цели в обеспечении национальной безопасности государства. Главные положения ФЗ РФ «Об обороне», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О противодействии экстремистской деятельности», «О пожарной безопасности». Права и обязанности граждан РФ в области обороны. Структуру и задачи ГО в мирное и военное время. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Знать мероприятия по защите населения. Важность системы оповещения. Типы и принцип устройства защитных сооружений, индивидуальные средства защиты дыхательных путей, кожи. Знать и уважать историю Отечества. Сущность, особенности и обеспечение воинской обязанности\* Значение

строевой подготовки. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Правила поведения в криминогенной ситуации, ответственность за противоправные поступки.

**Уметь:** работать с различными источниками информации, анализировать и сопоставлять, делать выводы. Принимать решение. Владеть навыками действий . в опасной и чрезвычайной ситуации. Получить навыки в объеме одиночной подготовки солдата. Применять полученные знания и навыки на практике. Анализировать, сопоставлять и делать выводы. Принимать решения на основе полученных знаний.

**Планируемые результаты освоения программы ОБЖ в 11 классе Личностными** результатами обучения ОБЖ в 11 классе являются:

* развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность личных и общественных интересов от различных угроз;
* интерес и способность обучающихся к саморазвитию, познавательной деятельности и личностному самоопределению, формированию гражданской позиции в деятельности, правосознание;
* понимание важности сохранения своего здоровья и формирование потребности соблюдения норм здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности в конкретной ситуации;
* формирование культуры безопасности жизнедеятельности;
* формирование экологической культуры; воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды и к жизни человека, а также к своей жизни; воспитание понимания необходимости обеспечения личной и общественной безопасности;
* способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметными** результатами обучения ОБЖ в 11 классе являются:

* овладение умениями формулировать понятия; понимать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; анализировать причины возникновения опасности: обобщать и сравнивать, видеть причины опасности и понимать их влияние на человека и окружающую среду; принимать правильное решение и нести ответственность за свои действия;
* овладевать навыками безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; оценивать свои поступки;
* моделировать личные подходы к собственной и общественной безопасности в нестандартной ситуации;
* приобретение личного опыта в поиске необходимой информации, умении анализировать ее и делать выводы;
* умение формулировать свои мысли, умение принимать точку зрения собеседника, понимать право существования иного мнения; умение работать в коллективе;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные** результаты обучения. В результате обучения по представленной программе для 11 класса большинство учащихся будут:

**представлять:** степень влияния человека на круговорот веществ в природе. Пути решения глобальных проблем безопасности жизни на Земле. Иметь представление о международных соглашениях и конвенциях по вопросам экологии и экологической безопасности. Деятельность международных организаций по обеспечению экологической безопасности. Иметь представление об истории и проблемах контрактной службы, понятии социальной защищенности и истории социальной защиты военнослужащих в России. Боевые традиции Вооруженных Сил РФ. Символы воинской чести. Иметь представление о воинских званиях военнослужащих ВС РФ и порядок их присвоения, военную форму одежды и порядок ее ношения.

Иметь представление о различных видах травм. Иметь представление об опасных веществах, способных вызвать отравление, продуктах питаниях, грибах и растениях.

**Понимать:** необходимость обеспечения личной и общественной безопасности.

Роль человека в преобразованиях окружающей среды. Понимать сущность и особенности воинской обязанности.

**Знать:** роль человека в преобразованиях окружающей среды; степень влияния деятельности человека на его здоровье. Сущность, особенности и обеспечение воинской обязанности; порядок призыва на военную службу; главные положения ФЗ РФ «Об обороне»; порядок обязательной подготовки граждан к военной службе. Цели, задачи и назначение воинского учета, порядок постановки на воинский учет, определение годности к военной службе, обязанности по воинскому учету, определение годности гражданина к военной службе. Правила прохождения медицинского освидетельствования. Обязательную и добровольную подготовку к военной службе. Порядок призыва на военную службу. Статус военнослужащего, его права, свободы, льготы и компенсации, порядок поступления на военную службу по контракту и ее прохождения, особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой, обязанности военнослужащих, юридическая ответственность военнослужащих, порядок увольнения с военной службы и прохождение службы в запасе. Источники инфекционных заболеваний, пути передачи инфекции; меры профилактики инфекционных заболеваний. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи.

**Уметь:** получать информацию, анализировать ее, сопоставлять и делать выводы. Аргументировать свою точку зрения. Принимать решения. Работать с различными источниками информации.

Пользоваться статистическими данными, анализировать и делать выводы. Знать Федеральные законы и уметь применять их в повседневной жизни. Уметь применять полученные знания.

Оказывать первую помощь: накладывать бинтовые повязки, кровоостанавливающий жгут; при химическом и термическом ожогах; при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах.

**Тематический планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема**  | Кол-во часов | ЦОР |  |
| Р-1 | **Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**.  | **13** | **https://nsportal.ru/sites/default/files/2019/01/23/otkrytyy\_urok\_po\_go.docx** | * установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
* побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 |
| Г-1 |  Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны | 7 |
|  | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи | 6 |
| Р-2 | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**  | **10** | **http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf** | * привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 |
| Г-4 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 3 |
|  | Основы здорового образа жизни.  | 7 |
| Р-3 | Основы военной службы.  | **11** |
| Г-6 | Боевые традиции Вооруженных Сил России. | 6 |
| Г-7 | Символы воинской чести.  | 5 |
| **Итого:** | **34** |  |  |

**Тематический планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**Р-1Г-1 | **Тема** **Основы медицинских знаний и здорового образа жизн**и Основы здорового образа жизни | **Кол-во часов****16**8 | **ЦОР****http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf** | * применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных от- ношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
 |
| Г-2 | Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.  | 8 |  |  |
| Р-2 | **Основы военной службы** | **18** | **https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/08/27/na\_sayt.pptx** |  |
| Г-3 | Воинская обязанность. | 8 | * инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаи вание своей точки зрения.
 |
| Г-4 | Особенности военной службы.  | 6 |
| Г-5 | Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России. | 4 |
| Итого:  | **34** |  |  |