**МАОУ «Школа – интернат № 85» г. Перми**

**Принята Утверждена**

**на методическом совете приказом директора**

**от 31.08.2022 №1 МАОУ «Школа- интернат № 85»**

**г. Перми**

**от 01.09.2020 № 059-01–12-100**

**Рабочая программа**

**по курсу “ОБЖ”**

**для 10 класса**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Составитель:**

**учитель**

**ОБЖ**

**Першина О.Г..**

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на учебное время 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Требования к результатам обучения**

Личностные результаты:

* развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
* формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
* развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
* воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
* формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
* воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают:

***умения познавательные, интеллектуальные*** (*аналитические*, *критические*, *проектные*, *исследовательские*, *работы с информацией*: *поиска*, *выбора*, *обобщения*, *сравнения*, *систематизации* и *интерпретации*):

* *формулировать* личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
* *анализировать* причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; *обобщать и сравнивать* последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
* *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
* *генерировать идеи, моделировать* индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; *планировать* — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* *выбирать* средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
* *находить, обобщать* и *интерпретировать информацию* с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
* *применять* теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

***умения коммуникативные*:**

* *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
* *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

***умения регулятивные* (*организационные*):**

* *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
* *владение навыками* учебно-исследовательской и проектной деятельности;
* *владение навыками* познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
* *владение практическими навыками* первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

***в ценностно-ориентационной сфере*:**

* ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и

мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

* осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;

***в коммуникативной сфере*:**

* умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
* умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
* стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

***в эстетической сфере*:**

* умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
* умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

***в бытовой, трудовой и досуговой сфере*:**

* грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
* соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
* соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
* знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
* умение оказывать первую помощь;
* правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере;

***в сфере физической культуры и здорового образа жизни*:**

* накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
* выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
* соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
* умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

**Содержание курса**

**Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства**

Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания

Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

**Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства**

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

**Раздел 2. Военная безопасность государства**

Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности*.* Средства коллективной защиты от оружия массового поражения*.* Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности*.* Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.

**Календарно-тематическое планирование ОБЖ 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Ключевые понятия темы** | **УУД** |
|
| 1 | Культура безопасности  жизнедеятельности  человека в современной  среде обитания | Комбини  рованный | безопасность; жизненно важные интересы; национальные интересы; национальная безопасность; основные угрозы жизненно важным интересам личности, общества, государства; основы безопасности жизнедеятельности; культура безопасности жизнедеятельности | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 2 | Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности | Комбини  рованный | наука о безопасности жизнедеятельности; жизнедеятельность человека; концепция приемлемого (допустимого) риска; стратегия безопасности жизнедеятельности; системный подход; средовый подход | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории; |
| 3 | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | Комбини  рованный | экология; урбанизация; экологическая ниша; экологическая напряженность; экологическая безопасность | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни; |
| 4 | Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | Комбини  рованный | человек; индивид; здоровье; здоровье человека; адаптация; потенциал здоровья человека | соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности |
| 5 | Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания |  | психология; психические процессы; психическое состояние человека; экология психики; стресс; адаптивность | умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);  *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства |
| 6 | Права и обязанности государства и граждан  России по обеспечению безопасности жизнедеятельности | Комбини  рованный | Конституция Российской Федерации; гражданская ответственность; федеральные законы по безопасности; организационно-правовые нормы | *находить, обобщать* и *интерпретировать информацию* с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов; |
| 7 | Защита национальной безопасности государства от военных угроз | Комбини  рованный | военная угроза; угроза национальной безопасности; Стратегия национальной безопасности Российской Федерации; национальная оборона; средства невоенного реагирования; Стратегия сдерживания военной силы | *находить, обобщать* и *интерпретировать информацию* с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов; |
| 8 | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера | Комбини  рованный | военная опасность; военный конфликт; военная политика государства; вооруженный конфликт; война: локальная, региональная, крупномасштабная; Военная доктрина Российской Федерации; основные внешние опасности России; основные внутренние опасности России; терроризм; экстремизм | *находить, обобщать* и *интерпретировать информацию* с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов; |
| 9 | Противодействие экстремизму | Комбини  рованный | экстремизм; пропаганда экстремизма; экстремист; основные принципы противодействия экстремизму | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 10 | Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации | Комбини  рованный | терроризм; виды терроризма; противодействие терроризму; Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации; наркотизм; наркотизация | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 11 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | Комбини  рованный | виды чрезвычайных ситуаций; РСЧС; территориальные и функциональные подсистемы РСЧС; МЧС России; режимы функционирования РСЧС; гражданская  оборона | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 12 | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях | Комбини  рованный | гражданская оборона; мониторинг чрезвычайной ситуации; прогнозирование чрезвычайной ситуации; оповещение; эвакуация; инженерная защита | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 13 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера | Комбини  рованный | чрезвычайные ситуации природного характера; опасные природные явления; стихийные бедствия: геологические, метеорологические, гидрологические, климатогеографические сезонные | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 14 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | Комбини  рованный | техногенная насыщенность; чрезвычайная ситуация техногенного характера; взрыв; взрывоопасный объект; химическая опасность; химически опасный объект; химическая безопасность | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 15 | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. | Комбини  рованный | страхование; страховой случай; инженерное сооружение; гидротехническое сооружение; гидродинамическая авария; автомобильный, железнодорожный, водный, авиационный транспорт. | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 16 | Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения | Комбини  рованный | военная безопасность; оружие массового поражения; очаг поражения; зона радиоактивного поражения местности; ядерное оружие; химическое оружие; бактериологическое (биологическое) оружие; карантин; обсервация; современные обычные средства поражения; виды оружия на новых принципах | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 17 | Защита населения и территорий от радиационной опасности | Комбини  рованный | радиационная опасность; ионизирующее излучение; экс- позиционная доза облучения; уровень радиации; радиационная безопасность; меры обеспечения безопасности | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 18 | Средства коллективной защиты от оружия массового поражения | Комбини  рованный | инженерные сооружения гражданской обороны; убежище; противорадиационное укрытие; простейшее укрытие | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 19 | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности | Комбини  рованный | биологическая и экологическая опасность; биологические средства; биологические агенты; биологический терроризм; источники биолого-социальной чрезвычайной ситуации; биологическая опасность; биологическая безопасность; чрезвычайная экологическая ситуация; экологическая безопасность | *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства  правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере; |
| 20 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи |  | средства индивидуальной защиты органов дыхания; противогаз фильтрующий, изолирующий; медицинские средства защиты кожи; респиратор; ватно-марлевая повязка; средства индивидуальной защиты кожи | умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;  *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека; |
| 21 | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы | Комбини  рованный | Вооруженные Силы Российской Федерации; Верховный Главнокомандующий Вооруженными Силами Российской Федерации; Министерство обороны Российской Федерации; органы управления; объединение; соединение; воинская часть | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 22 | Состав Вооруженных Сил Российской Федерации | Комбини  рованный | состав Вооруженных Сил Российской Федерации; Сухопутные войска; Воздушно-космические силы; Военно-Морской Флот; Ракетные войска стратегического на- значения; Воздушно-десантные войска; Тыл Вооруженных Сил | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 23 | Воинская обязанность и военная служба | Комбини  рованный | состав Вооруженных Сил Российской Федерации; Сухопутные войска; Воздушно-космические силы; Военно-Морской Флот; Ракетные войска стратегического на- значения; Воздушно-десантные войска; Тыл Вооруженных Сил | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 24 | Права и обязанности военнослужащих | Комбини  рованный | социальный статус; права военнослужащих; обязанности военнослужащих: общие, должностные, специальные; воинская дисциплина; единоначалие; верность воинскому долгу | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 25 | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации | Комбини  рованный | боевые традиции; воинские ритуалы; патриотизм; воинский долг; воинская честь; Военная присяга; Боевое знамя воинской части; воинский коллектив; войсковое товарищество | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 26 | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья | Комбини  рованный | медицина; здоровье; индивидуальное здоровье человека; общественное здоровье; социальное здоровье человека; сфера здравоохранения; санитарное просвещение | умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации  *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог*,* понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение |
| 27 | Здоровый образ жизни и его составляющие | Комбини  рованный | образ жизни; здоровый образ жизни; культура здоровья; факторы риска; основные составляющие здорового образа жизни | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 28 | Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики | Комбини  рованный | эпидемия; пандемия; инфекционные заболевания; классификация инфекционных заболеваний; иммунитет; вакцинация; факторы риска; обсервация; карантин; дезинфекция | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 29 | Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики | Комбини  рованный | основные неинфекционные заболевания; сердечно-сосудистые заболевания; атеросклероз; артериальная гипертензия | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 30 | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | Комбини  рованный | половое воспитание; целомудрие; заболевания, передающиеся половым путем; профилактика заболеваний, передающихся половым путем | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 31 | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок | Комбини  рованный | неотложное состояние; первая помощь; фактор времени; травма; перечень состояний, при которых оказывают первую помощь; перечень мероприятий по оказанию первой помощи | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 32 | Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах | Комбини  рованный | асептика; антисептика; антибиотики; общие правила оказания первой помощи при травмах; иммобилизация; шинирование.  ушиб; растяжение связок; вывих; перелом; иммобилизация | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 33 | Первая помощь при кровотечениях, ранениях | Комбини  рованный | кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |
| 34 | Первая помощь: сердечно-легочная реанимация | Комбини  рованный | сердечно-легочная реанимация; признаки жизни; признаки смерти; искусственное дыхание способом «рот в рот»; надавливание на грудную клетку | *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;  соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и стресса здоровыми способами физической активности;  умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуации |