

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

СОГЛАСОВАНО:

Методический совет

МАОУ СОШ №5

протокол № 1 от «28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №5

И.И. Сметанин

приказ № 104 - ОД

от «28» августа 2018 год



Приложение к основной общеобразовательной программе
МАОУ СОШ № 5

Рабочая программа по учебному предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для 10-11 классов

Город Карпинск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Основ безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов МАОУ СОШ №5 составлена на основе:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12. г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- Федеральный закон РФ «Об охране окружающей среды»;
- Федеральный закон РФ «О пожарной безопасности»;
- Федеральный закон РФ «О гражданской обороне»;
- Федеральный закон РФ «Об обороне»;
- Федеральный закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 г. № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций»;
- Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. N 134-р г. Москва);
- Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования;
- Письмо Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 17.05.2016. № 02-01-81/4176 «О разработке и внедрении образовательных программ»;
- Примерная основная образовательная программа среднего (полного) общего образования;
- Основная образовательная программа среднего (полного) общего образования МАОУ СОШ № 5;
- Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. 3-е издание. М.: «Просвещение» 2008;
- Методические рекомендации «Рабочая программа учителя» (ГАОУ ДПО СО «ИРО»);
- Положение МАОУ СОШ № 5 о рабочей программе учителя;

Актуальность программы:

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частого проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Вопрос выживаемости населения, прежде всего, детей и молодежи при различных чрезвычайных ситуациях и катастрофах очевидна, так как в настоящее время в Российской Федерации ежегодно от них погибает более 200-от тысяч человек, из них более 20-ти тысяч молодых людей не достигших восемнадцати лет.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуациях возрастает роль и ответственность за подготовку обучающихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у детей привычек здорового образа жизни.

Особенности программы:

Содержание учебного материала представлено в базовом учебном плане по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности». Ее содержание направлено на передачу знаний, умений и навыков по формированию у учащихся компетенции в области сохранения своего здоровья и жизни при чрезвычайных ситуациях (ЧС). Рабочая программа по основам

безопасности жизнедеятельности составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, для проведения учебных сборов, военно-профессиональной ориентации и военно-патриотического воспитания.

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- основы военной службы, современный комплекс проблем безопасности.

Содержание курса включает теорию и практику здорового образа жизни и защиты человека в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также теорию и практику оказания первой медицинской помощи.

Изучение курса позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей

Цель программы:

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;

- **овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Задачи программы:

- воспитание у учащихся ответственного отношения к специфической природной среде;
- развитие личных качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных ситуациях природного, техногенного, антропогенного и социального характера;
- формирование представлений об особенностях традиционного образа жизни людей, их правах и обязанностях в области безопасности жизнедеятельности, а также стратегии устойчивого развития как необходимых элементах сбалансированной политики по сохранению и укреплению здоровья;

- развитие умения правильно определять риски, связанные с источниками, путями распространения и вредным влиянием на здоровье устойчивых токсических загрязнений, природных ядов, возбудителей инфекционных и паразитарных заболеваний, характерных для района проживания (республиканская патология); умения принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих

возможностей;

- формирование практических навыков по защите среды обитания и применению основных способов сохранения здоровья при риске вредного воздействия экстремальных метеорологических факторов, устойчивых высокотоксичных веществ, возбудителей инфекционных и паразитарных заболеваний.

Условия реализации программы:

Для реализации программы по основам безопасности жизнедеятельности используется материально-техническое обеспечение кабинета ОБЖ, а так же Интернет - ресурсы.

В кабинете имеются серии плакатов по основным темам «Основы медицинских знаний», «Гражданская оборона», «Пожарная безопасность», «Вооруженные силы Российской Федерации», видео материалы.

Для отработки практических навыков в кабинете и школе имеются:

- Противогазы ГП-5 (20 штук);
- Макет АК-74 (10 штук);
- Пневматическая винтовка- (4 штуки);
- Дозиметр бытовой – (1 штука);
- ВПХР – (1 штука)
- ДП-5Б – (1 штука)
- Аптечка первой медицинской помощи;
- ОЗК – 2 компл.
- Л-1 – 2 компл.
- Интерактивный лазерный тир «Рубин» - 1 компл.
- Тренажёр сердечно-лёгочной реанимации «Максим-2» - 1 шт.

Характеристика учебного предмета. Предмет ОБЖ это отрасль знания, изучающая основные сведения безопасности жизнедеятельности, представляющее собой технологию социальной адаптации ребенка к современному опасному миру.

Учебная дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) включена в учебный план школы в соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации в 10 и 11 классах. На ее изучение отводится по одному часу в неделю (34 часов в год). Учебно-методический комплект Основ безопасности жизнедеятельности разработан В.Н. Латчуком, С.Н. Вангородским и др., выпущен издательством «Дрофа».

Преподавание ОБЖ тесно связано со многими общеобразовательными предметами входящими в циклы:

Общетехнический цикл: математика, физика, информатика;

Гуманитарный цикл: обществознание, история;

Естественнонаучный цикл: биология, география;

Виды контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. Он позволяет обучающимся усвоить полученные знания;

- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждой темы. Он закрепляет знания и умения по всей теме;

- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет закрепление полученных теоретических знаний в практических ситуациях.

Контроль может осуществляться в следующих формах: устный и письменный опрос, защита проекта, различных соревнованиях и тренировочных ситуациях природного и техногенного характера.

Оценка знаний

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 — 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 — 44% от максимально возможного количества баллов.

2. Содержание учебного предмета

10 класс.

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода

Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним, Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка,

повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан и области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.

Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека.

социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Раздел III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I. создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск.

История их создания и предназначение

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение. Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная носимая организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами

5.4. Другие войска, их состав и предназначение

Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел. войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества

Патриотизм — духовно-право ценная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России

Дни воинской славы России—дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

7. Символы воинской чести

7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого

Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

8. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. *Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках*
Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части.

Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. *Размещение и быт военнослужащих*

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части.

Посещение военнослужащих.

8.3. *Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4. *Организация караульной службы, обязанности часового*

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

8.5. *Строевая подготовка*

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

8.6. *Огневая подготовка*

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение.

Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

8.7. *Тактическая подготовка*

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою. передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

8.8. *Физическая подготовка*

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

11 класс

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни

1.1. *Правила личной гигиены и здоровье*

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

1.2. *Нравственность и здоровье, Формирование правильного взаимоотношения полов*

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

1.3. *Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики*

Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

1.4. *СПИД и его профилактика*

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД — это финальная

стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

2- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)

Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

Раздел II- Основы военной службы 3. Воинская обязанность

3. 1. Основные понятия о воинской обязанности Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

3.2. Организация воинского учета и его предназначение

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские связи и наблюдения, водительские и др.).

3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

1.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

4. Особенности военной службы

4.1. Правовые основы военной службы

Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

4.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни
Общевоинские уставы — нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

4.3. Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России

Военная присяга — основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

4.4. Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проходов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военная форма одежды.

4.5. Прохождение военной службы по контракту

Основные условия прохождения военной службы по контракту.

Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.6. Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

4.7. Альтернативная гражданская служба

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе».

Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы.

Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил

5.1. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и

военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества.

5.2. *Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой*
Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою. понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3. *Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина*

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

5.4. *Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников*

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5. *Как стать офицером Российской армии*

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.6. *Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации*

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России.

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента

В результате изучения программы основного общего образования по Основам безопасности жизнедеятельности ученик должен:

знать /понимать:

-основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность личности; основы репродуктивного здоровья и влияние на него различных факторов;

-потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

-основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

-основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан РФ;

-состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

-порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, а также альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые на военной службе к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны РФ;

уметь:

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;
- практически использовать необходимые навыки в области гражданской обороны;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

использовать

- полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- с целью повышения бдительности и при угрозе террористического акта;
- при обращении в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.
- для обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- для ведения здорового образа жизни;
- при оказании первой медицинской помощи;
- для развития у себя духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

3. Тематическое планирование

10 класс

Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Основное содержание по темам	Планируемые результаты
I.Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях 13 часов		

<p>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения 6 часов</p>	<p>Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода Правила поведения в ситуациях криминогенного характера Уголовная ответственность несовершеннолетних Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). её структура и задачи Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности</p>	<p>знать /понимать: потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; -основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; уметь: вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей; -действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания; -соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;</p>
<p>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны 7 часов</p>	<p>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения Оповещение к информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени Средства индивидуальной защиты Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении</p>	<p>знать /понимать: предназначение, структуру и задачи РСЧС;-предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны РФ; уметь:-действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации;практически использовать необходимые навыки в области гражданской обороны; использовать-при</p>

		обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.
II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10 часов		
Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний 3 часа	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой Основные инфекционные заболевания, их классификации и профилактика	уметь: соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему; использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: при оказании первой медицинской помощи;
Основы здорового образа жизни 7 часов	Здоровый образ жизни и его составляющие Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	знать /понимать: основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность личности; основы репродуктивного здоровья и влияние на него различных факторов; уметь: применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: -для ведения здорового образа жизни;
III. Основы военной службы 11 часов		
Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества 6 часов	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. роля войск. История их создания и предназначение Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности История создания Вооруженных Сил Российской Федерации безопасности страны Другие войска, их состав и предназначение	знать /понимать: -основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан РФ; -состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

<p>Боевые традиции Вооруженных Сил России 3 часа</p>	<p>Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества Памяти поколений — дни воинской славы России Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений</p>	<p>Знать Дни воинской славы России</p>
<p>Символы воинской чести 2 часа</p>	<p>Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	<p>Знать -Историю государственных наград за военные отличия в России. - Основные государственные награды СССР и России,</p>
<p>Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время) 40 часов</p>	<p>Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках Размещение и быт военнослужащих Суточный наряд. обязанности лиц суточного наряда Организация караульной службы, обязанности часового Строевая подготовка Огневая подготовка Тактическая подготовка Физическая подготовка</p>	<p>уметь: -оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;</p>

11 класс

Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Основное содержание по темам	Планируемые результаты
I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 9 часов		
<p>Основы здорового образа жизни 5 часов</p>	<p>Правила личной гигиены и здоровье Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики СПИД и его профилактика Семья в современном обществе. Законодательство и семья</p>	<p style="text-align: center;">Знать</p> <p>-Правила личной гигиены -Меры профилактики инфекций и СПИД</p>
<p>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний 4 часа</p>	<p>Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия) Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия) Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия) Первая медицинская помощь при остановке сердца</p>	<p style="text-align: center;">Уметь</p> <p>-оказывать первую помощь при острых состояниях, ранениях, травмах</p>
II. Основы военной службы 25 часов		
<p>Воинская обязанность 10 часов</p>	<p>Основные понятия о воинской обязанности Организация воинского учета и его предназначение Обязательная подготовка граждан к военной службе Добровольная подготовка граждан к военной службе Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет Увольнение с военной службы и пребывание в запасе</p>	<p>Знать/понимать</p> <p>-порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;</p> <p>-основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;</p> <p>-требования, предъявляемые на военной службе к уровню подготовленности призывника;</p>
<p>Особенности военной службы 8 часов</p>	<p>Правовые основы военной службы Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России</p>	<p>Знать/понимать</p> <p>-основные виды военно-профессиональной деятельности;</p> <p>особенности прохождения военной</p>

	<p>Прохождение военной службы по призыву Прохождение военной службы по контракту Права и ответственность военнослужащих Альтернативная гражданская служба</p>	<p>службы по призыву и контракту, а также альтернативной гражданской службы;</p>
<p>Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил 7 часов</p>	<p>Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников Как стать офицером Российской армии Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации</p>	<p>ИСПОЛЬЗОВАТЬ-для развития у себя духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;</p>

Список литературы

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс Латчук В.Н., Вангородский С.Н. и др. 14-е изд., стер. - М.: «Дрофа», 2013.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс Марков В.В., Латчук В.Н., Вангородский С.Н. и др. - М.: «Дрофа», 2013.
3. Журнал «Гражданская защита» № №1 – 6.- 2010.
4. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности».- 1999-2002.
5. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Планирование и организация занятий в школе.: 5-11 кл. [Метод, пособие] / В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Б.И. Мишин. - М.: Дрофа, 2002
6. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ОБЖ, М.; Дрофа, 2001.
7. Палкевич Я. Выживание в городе, выживание на море. М.: «Карвет», 1992.- 230 с.
8. Поляков В.В., Сербаринов Е.А. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / Метод. пособ. М.: 1992.
9. Тупикин Е.И. Тематический контроль по ОБЖ, М.; «Интеллект-Центр», 2005.
10. Брошюра "Воинская обязанность граждан РФ"
11. Брошюра "Огневая подготовка"
12. Брошюра "Символы России и Вооруженных Сил"
13. Брошюра "Строевая подготовка"
14. Брошюра "Тактическая подготовка"
15. Брошюра "Сборник основных документов по вопросам подготовки граждан РФ к военной службе"

Цифровые образовательные ресурсы

ДВД диски

1. Традиции ВС РФ
2. Броневой щит России
3. Военно-воздушные силы России
4. Военно-морской флот России
5. Военно-учебные заведения ВМФ

Электронные образовательные ресурсы	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и социального развития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-САТАЛОГ (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек.	
Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http://www.hardtime.ru