

Рассмотрено на заседании педагогического совета	Согласовано	Утверждено
Протокол № ____ от «__» _____ 200__ г.	Заместитель директора по УВР МОУ «Помарская СОШ» _____/Васильева И.В./	Директор «Помарская СОШ» _____/Павлова Н.В. Приказ № ____ от «__» _____ 200__ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: « **Основы безопасности жизнедеятельности** »

10 - 11 классы

Преподаватель – организатор по ОБЖ: Короткий В.А.

2015 – 2016 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по основам безопасности жизнедеятельности для 10-11 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта по ОБЖ (приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1809). При составлении программы была использована программа под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОБЖ, которые определены стандартом.

**Цель:** воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

### **Задачи:**

- освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях;

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, способствует формированию у них цельного представления о безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности.

Структурно в программе представлены четыре раздела и одиннадцать тем.

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых, в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Раздел состоит из двух обобщающих тем.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе и основы её безопасности. Раздел состоит из одиннадцати тем.

Раздел IV «Современный комплекс проблем безопасности» предназначен для формирования знаний проблем безопасности новой эпохи. Раздел состоит из шести тем.

Программа предусматривает использование учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10,11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.

Для реализации программы на её изучение предусматривается по 1 часу в неделю в 10 и 11 классах – 34 часа в год.

#### **Методы, технологии и формы контроля.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

**Формы занятий**, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- индивидуальные консультации;
- учебные сборы на базе воинской части по основам военной службы с учащимися - юношами 10 классов;
- внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.

**Формы контроля.** Текущий контроль проводится систематически на каждом уроке и позволяет выявить степень усвоения изученного учебного материала. Он проводится в форме решения ситуационных задач, индивидуального опроса, работы по карточкам. Большое внимание уделяется практическим работам. Предусматривается использование в практике семинаров-собеседований как средства рубежного контроля. К семинарам учащиеся готовят сообщения, рефераты, доклады, принимают участие в дискуссиях. В конце изучения каждого блока предусмотрены проверочные работы, которые проводятся в форме тестирования.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 10 -11 КЛАСС

№ разде ла и	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		10 кл	11 кл
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>24</b>	
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	7	
2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	3	
3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера	3	
4	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	10	
<b>II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
5	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	3	5
6	Основы здорового образа жизни	8	6
<b>III</b>	<b>Основы военной службы</b>		<b>23</b>
7	Воинская обязанность		6
8	Особенности военной службы		7
9	Военнослужащий - защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил		10
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**(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.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

1.2. 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.

1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

1.4. 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 криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.5. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

1.6. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте

терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

#### 1.7. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в маршрутном 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.

## **2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.**

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению.

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары — опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера — геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению.

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

2.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных в Тамбовской области.

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

## **3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.**

3.1. Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооруженных конфликтов

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

3.2. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления.

Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

3.3. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

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», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

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

#### **4. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

4.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки человека к профессиональной 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.

4.2. Инфекционные заболевания, их классификация.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний.



#### 4.3 Передача инфекции и профилактика инфекционных заболеваний.

Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### **5. Основы здорового образа жизни**

#### 5.1. Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.

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.

#### 5.2. Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность.

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

#### 5.3. 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.

Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека.

#### 5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

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

#### 5.5.-5.6. Алкоголизм и курение, их профилактика.

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.

5.7. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека.

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

## **6. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны**

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

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

6.2.-6.3. Современные средства поражения, их поражающие факторы и мероприятия по защите.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

6.4. Оповещение и информирование населения о 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.

6.5. Инженерная защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

6.6.-6.7. Средства индивидуальной защиты.

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

6.8. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных 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.

6.9. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА**

#### **Знать:**

- основные понятия ГО;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- организацию гражданской обороны в школе.
- основные понятия и структуру ЗОЖ;
- роль питания как составляющей ЗОЖ;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики.
- основные понятия, функции и показатели здоровья;
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;
- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики.
- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;

- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- особенности современных войн и вооружённых конфликтов;
- общие черты международного терроризма.
- причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Тамбовской области;
- потенциально опасные объекты в районе проживания.
- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;
- правила подготовки и обеспечения безопасности в походах;
- правила поведения при захвате в заложники или похищении.

**Уметь:**

- определить вид применённого оружия;
- пользоваться убежищем;
- подобрать противогаз и пользоваться им;
- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе
- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию
- в любых условиях проживания обеспечивать выполнение правил гигиены;
- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.
- работать с правовыми документами.
- различать ЧС геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения;
- различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией.
- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

(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 её 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 путём. 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 - 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.

1.6 Права и обязанности родителей и несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних детей. Права и обязанности детей. Защита государства.

## **2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

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

Сердечная недостаточность. Основные понятия и определения. Инфаркт. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте 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, травмах груди, живота, позвоночника.

2.4 . Первая медицинская помощь при остановке сердца (практические занятия)

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации.

## **Раздел II. Основы военной службы**

### **3 Воинская обязанность**

3.1 Основные понятия о воинской обязанности

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и её содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

3.2 Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

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.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение 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 и 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 граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе.

3.6 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, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов 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. 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, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение 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.

### **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 своё воинское звание - защитник Отечества; любовь к Родине, её 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 молодёжи 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 своим 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 приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки военных 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.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА**

#### Требования к уровню усвоения знаний:

##### **Знать:**

- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- роль нравственности в обеспечении безопасных взаимоотношений полов и профилактики заболеваний, передаваемых половым путём;
- основные положения законодательства о семье и браке.
- симптомы и первую помощь при острой сердечной недостаточности;
- правила первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации.
- структуру и содержание общевоинских уставов;
- условия и порядок приведения военнослужащих к воинской присяге;
- организацию призыва на военную службу;
- порядок поступления на военную службу по контракту и её прохождения;
- особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой
- требования к воину-специалисту;

- порядок подготовки по воинским специальностям;
- понятие и значение психологической готовности, способы её формирования;
- требования, предъявляемые к офицеру военной службой;
- важнейшие положения международного права войны.

**Уметь:**

- оказать помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте, при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах, при остановке сердца и прекращении дыхания.
- порядок определения годности к военной службе;
- цели, задачи и составляющие обязательной подготовки граждан к военной службе;
- назначение, структуру и содержание добровольной подготовки к военной службе;
- порядок увольнения с военной службы и прохождение службы в запасе.
- работать с правовыми документами.

**использовать приобретенные знания и умения на практике для:**

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- подготовки граждан к военной службе;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- подготовки к профессиональной деятельности.

Занятия проводятся из  
расчета

Тематический план  
по курсу ОБЖ для 10 класса

1 час в неделю.

Итого 34 часов в год.

Дата проведения урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Литература (учебник новый)
1	2	3	4
	<b>Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>14</b>	
	<i>Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.</i>	4	
	Тема 1.1. Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.	1	с. 11-17, рт с.16, 17, 21
	Тема 1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1	с. 8-11, рт с.15
	Тема 1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1	с. 23-30
	<i>Самостоятельная работа по т.т. 1.1.-1.3.</i> <b>(ОЗОЖ – 2 часа. Тема: Выбор супруга (1ч); Мотивы вступления в брак(1ч))</b>	1	
	<i>Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.</i>	10	
	Тема 2.1. Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.	1	с. 31-34, рт 1, с.40-43
	Тема 2.2. Современные средства поражения: а) ядерное оружие и его поражающие факторы;	1	с. 34-58; с. 35-45

	б) химическое и бактериологическое оружие;	1	рт 1, с.44-49 с. 45-58
	в) современные обычные средства поражения.	1	рт 1, с.49-55 с. 53-58 рт 1, с.56-58
	Тема 2.3. Оповещение населения и организация инженерной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	1	с. 58-72; рт 1, с. 59-61, рт с. 40-40
	Тема 2.4. Средства индивидуальной защиты:		
	а) средства индивидуальной защиты органов дыхания;	1	с. 73-84; рт 1, с. 62-64 рт с.43
	б) средства защиты кожи.	1	с. 84-88
	в) Медицинские средства защиты и профилактики.	1	с. 89-90 рт 1, с. 65
	Тема 2.5. Организация ГО в школе. Обязанности учащихся по ГО.	1	с. 103-107 рт 1, с.42-42
	<i>Самостоятельная работа: по т.т. 2.1.-2.5.</i> <b>(ОЗОЖ – 2 часа. Тема: Любовь и супружеская совместимость как мотив, определяющий эффективность семейной жизни (1ч);</b> <b>Принятие брачного договора(1ч)</b>	1	
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ.</b>	<b>6</b>	
	<i>Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.</i>	3	
	Тема 3.1. Инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Возбудители ИБ. <b>(ОЗОЖ – 2 часа. Темы: Инфекционные заболевания в юношеском возрасте(1ч); Особенности</b>	1	с. 114-125, 132-175,

	<b>заражения , протекания и лечения (1ч)</b>		уч. 10-11, с.120-123 рт 1, с.13-15
	Тема 3.2. Пути передачи инфекции.	1	с. 116-118
	Тема 3.3. Иммуитет. Иммунная система. Иммунизация. <b>(ОЗОЖ – 1 час.Тема: Роль физических упражнений в сохранении здоровья (1ч)</b>	1	с. 127-131, рт 1, с. 16
	<i>Глава 4. Основы здорового образа жизни.</i>	3	
	Тема 4.1. ЗОЖ и его составляющие: труд, отдых, сон, культура питания.	1	с. 137-141 рт с.48, 57
	Тема 4.2. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1	с. 160-165, рт 1, с.30-34
	<i>Самостоятельная работа по т.т. 3.1.-4.2</i> <b>(ОЗОЖ – 2 часа.Темы: Семья как динамичный живой организм, как духовный и любовный союз (1ч); Условия и возможности осуществления в семье личностного роста супругов (1ч))</b>	1	
	<b>Раздел III. Основы военной службы.</b>	<b>5</b>	
	<i>Глава 5. Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества.</i>	2	
	Тема 5.1. история создания ВС РФ, их функции и основные задачи. Роль и место ВС РФ в системе обеспечения национальной безопасности.	1	с. 211-223 (бил. 1,3)
	Тема 5.2. Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. Предназначение.	1	с. 223-246 (бил. 2)
	<i>Глава 6. Боевые традиции ВС РФ.</i>	3	
	Тема 6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боеготовности	1	с. 249-256

	частей.		(бил. 6)
	Тема 6.2. Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	с. 256-272 (бил. 5); с. 287-293
	Тема 6.3. Боевое Знамя – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена ВС РФ.	1	с. 277-282 с. 287-293 с. 182-183 с. 191-192
	<b>Раздел IV. Начальная военная подготовка.</b>	<b>9</b>	
	<i>Глава 7. Начальная военная подготовка в школе.</i>	9	
	Тема 7.1. Общевоинские уставы РА:	5	
	а) <u>Устав внутренне службы</u> : права и обязанности военнослужащих; военная присяга; Боевое Знамя; воинские звания;	1	УВС, с.11-16 УВС, с.289-298
	б) <u>Устав гарнизонной и караульной службы</u> : организация караульной службы; обязанности часового;	1	УГ и КС, с. 82-94, 139-140
	в) <u>Дисциплинарный устав</u> : поощрения и взыскания, применяемые к солдатам матросам, сержантам и старшинам. Сущность воинской дисциплины.	1	ДУ, с.14, 31
	г) <u>Строевой устав</u> : -строевая стойка, повороты на месте и в движении -подход к начальнику и отход от него;	1	СУ, с. 20, 311-317
	-практическая отработка приемов строевой подготовки	1	Плац
	Тема 7.2. Огневая подготовка.	2	
	а) назначение, устройство и технические		

	характеристики автомата Калашникова «АК-74»;	1	с. 318-324-327
	б) неполная разборка и порядок сборки АК после неполной его разборки.	1	с. 326-327
	Тема 7.3. Физическая подготовка:	2	
	а) упражнения на силу и выносливость (бег, подтягивание отжимание, упражнения с мячом);	1	с. 354-368
	б) упражнения на вестибулярную устойчивость, акробатические упражнения.	1	
	Итоговое контрольное тестирование . подведение итогов	1	
	<b>Итого:</b>	<b>35 часа</b>	

**Тематический план  
по курсу ОБЖ для 11 класса**

Дата проведения урока	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Литература (ДЗ, изучаемый материал)
1	2	3	4
	<b>Раздел I Основы военной службы.</b>	<b>13</b>	
	Глава1 История военной службы	<b>4</b>	
1.	Воины в истории человечества и России	1	запись в тетради
2.	Военная служба особый вид государственной службы	1	запись в тетради



3.	Исполнение обязанностей военной службы	1	запись в тетради
4.	Организация обороны военной службы	1	запись в тетради
	<i>Глава 2. Воинская обязанность</i>	3	
	Основные понятия о воинской обязанности..	1	стр. 122-129
	Организация и предназначение воинского учета.	1	
	Обязанности граждан по воинскому учету	1	
	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	
	Обязательная и добровольная подготовка граждан по воинскому учету	1	стр. 129 - 136
	Освидетельствование граждан при их первоначальной постановке на воинский учет.		
	Ответственность граждан по вопросам призыва	1	
	Прохождение военной службы по призыву	1	
	<i>Самостоятельная работа по т.т. 5.1.-5.4.</i>	1	<i>Самостоят. подготовка</i>
	<i>Глава 3. Особенности военной службы.</i>	7	
	1. Правовые основы военной службы: а) Конституция РФ. Закон РФ «Об обороне»; б) Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе», общевойсковые уставы РА; в) Закон РФ «О статусе военнослужащих».	1	стр. 143 - 151
	Военная служба – особый вид государственной службы. Исполнение обязанностей военной службы. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.	1	стр. 155 - 158
	Воинские звания военнослужащих ВС. Военная форма одежды	1	
	<i>Семинар по т.т. 6.1.-.6.3.</i>	1	

	. Прохождение военной службы по призыву: а). Организация призыва на в/службу; б). Ответственность граждан по вопросам призыва; в). Воинские звания в/служащих. Военная форма одежды.	1	стр. 158 - 163
	Прохождение военной службы по контракту: а). Порядок поступления на военную службу по контракту; б). Порядок прохождения в/службы по контракту; сроки службы, права и льготы; в). Альтернативная гражданская служба.	1	стр. 163 - 168
	. Права и ответственность военнослужащих: а) общие, должностные и специальные обязанности в/служащих; б) юридическая, дисциплинарная и материальная ответственность в/служащих; в) уголовная ответственность в/служащих.	1	стр. 172 - 188
	<i>Самостоятельная работа по т.т. 6.4.-6.6.</i>	1	
	Виды воинской деятельности	1	162
	Офицер Российской армии Требования предъявляемые к офицеру военной службы	1	194
	Военные образовательные учреждения профессионального образования	1	200
	Международная миротворческая деятельность Вооруженных сил РФ	1	210
	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и ЗОЖ.</b>	<b>11</b>	
	<i>Глава 3. Основы здорового образа жизни.</i>	6	
	. Правила личной гигиены и здоровье . Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.	1	с. 4-8 уч. 10-11,
	. Репродуктивное здоровье и социально-демогра-		Уч. 10-11 с. 13-20,

	фические процессы в России.	1	Рт1 с. 21-22
	. Заболевания, передаваемые половым путем. Профилактика ЗППП. Иммунная система, иммунизация.	1	с. 16-21, уч. 10-11, с. 57-58; рт.1 с. 16-18
	Семья в современном обществе. Законодательство о семье.	1	с. 27-33, уч.10-11, с. 92-108, СК ст. 10-12,
	Психологическое состояние человека и причины самоубийств (суицид).	1	Запись в тетради
	<u>Контрольная работа по т.т 3.1.-3.6.</u>	1	
	<i>Глава 4. Основы медицинских знаний.</i>	5	
	. Понятие об ОСН и инсульте. ПМП.	1	стр. 116 – 122
	. ЭРП и ИВЛ при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания	1	стр. 101 - 116
	Раны и ПМП при ранениях:	1	стр. 49-70
	. Травмы ОДА. ПМП при травмах ОДА: а) понятие ОДА человека. Виды травм ОДА; б) клиническая характеристика травм ОДА;	1	стр. 70 - 84
	.Ожоги, отморожения. Клиника, ПМП. Тепловой, солнечный удары. Симптомы. ПМП. <i>Контрольная работа по т.т. 4.1.-4.6.</i>	1	уч. 10-11 с.143-145, рт. с.55-56 уч. 10-11
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>	

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2002 – 320с.: ил. (основной учебник)
2. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./ А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев и др.; – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001.–160 с.
3. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. / А.Т.. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с. :8 л. 4 л.
4. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2004 - 382, [2] с.
5. ОБЖ: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2003 – 288с.: ил. (основной учебник)\
6. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с.: 8 л. ил.
7. ОБЖ: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2002 - 366, [2] с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы / под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2009.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10,11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.
3. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.
4. Гражданская защита: энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М., 2005.
5. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях / под общ. ред. М. И. Фалеева. — Калуга, 2001.
6. Катастрофы и человек: российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям / под ред. Ю. Л. Воробьева. — М., 1997.Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
7. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.