

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п.ВОЛГИНО»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ п.Волгино

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ п.Волгино  
*Павлова* Т.В. Павлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ОБЖ  
10-11 класс

на 2022-2023 учебный год

учитель  
С.А. Васильев

2022 год

**ПРОГРАММА КУРСА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
10 – 11 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая учебная программа базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих нормативных документов:

- Учебного плана МАОУ СОШ № 1 на 2018-2019 учебный год.
- Федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования.
- Положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537)
- Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 3 февраля 2010 г. № 134-р).
- Основы безопасности жизнедеятельности. Программы общеобразовательных учреждений. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.(электронный вариант)

**Цель** изучения основ безопасности жизнедеятельности —

способствовать завершению формирования ключевых качеств выпускника школы, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования:

- любящего свой край и свою Родину, уважающего свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающего и принимающего традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающего свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативного и критически мыслящего, активно и целенаправленно познающего мир, осознающего ценности образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющего основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированного на творческую и инновационную деятельность;
- готового к сотрудничеству, способного осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно- познавательную деятельность;
- осознающего себя социально активной личностью, уважающей закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;
- уважающего мнение других людей (если оно не носит противоправного характера), умеющего вести конструктивный диалог, способного достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

- осознанно выполняющего и обоснованно пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих учебных **задач**:

- 1) формированием у учащихся экологического мышления, понимания ими влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека; воспитанием у них культуры безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в местах проживания;
- 2) формированием у учащихся духовно-нравственных принципов взаимоотношения полов, способствующих осознанию традиционных ценностей семьи, их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях и обеспечению демографической безопасности государства;
- 3) формированием у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения уровня их духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан Российской Федерации;
- 4) формированием у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для повышения их защищённости на индивидуальном уровне от внешних и внутренних угроз в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 5) формированием у учащихся духовных и физических качеств, свойственных гражданину Российской Федерации и защитнику Отечества; подготовка их к военной службе в современных условиях (граждан мужского пола — обязательно, граждан женского пола — по их желанию).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 - 11 классе реализует комплексный подход в формировании у учащихся личностных социальных качеств, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, при модульной структуре содержания предмета.

Под **учебным модулем** следует понимать конструктивно завершённую часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объём учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»**

при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

### Учебные модули программы :

**1. М-1 Основы безопасности личности, общества и государства:**

Раздел 1. Основы комплексной безопасности;

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций;

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;

**2. М-2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни:**

Раздел 4. Основы здорового образа жизни;

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи;

**3. М-3 Обеспечение военной безопасности государства:**

Раздел 6. Основы обороны государства;

Раздел 7\*. Основы военной службы (в том числе учебные сборы)

### МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне в 10 классе предусмотрено 70 учебных часов (т. е 2 часа в неделю), но в связи с учебным планом МАОУ СОШ № 1 на 2018-2019 учебный год на преподавание «Основ безопасности жизнедеятельности» в 10 классе отводится 36 учебных недель, т. е 36 учебных часов (1 час в неделю), в 11 классе – 34 недели, т.е 34 учебных часа (1 час в неделю)..

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов РФ в области подготовки граждан к военной службе раздел 7 «Основы военной службы» изучается в обязательном порядке только с учащимися – гражданами мужского пола. (Подготовка старшеклассниц по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке). Со старшеклассниками в обязательном порядке проводятся занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний.

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющих освобождение по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов) (Приказ Министра обороны Российской Федерации и Минобрнауки России от 24 февраля 2012 г. № 96/134)

Итого: 105 час.

\*Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15 июня 2009 г. № 481).

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета**

**1. Личностные** результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся ключевых понятий, убеждений, качеств и привычек в области безопасности жизнедеятельности.

### **Личностные результаты:**

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);
- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;
- сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;
- сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;
- сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;
- выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;
- сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;
- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;
- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
- воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
- уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

**2. Метапредметные** результаты изучения основ безопасности жизнедеятельности определяются сформированностью у учащихся современной системы взглядов:

- на события и явления, происходящие в современном мире в природной, техногенной и социальной сферах обитания, и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- на состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства в Российской Федерации от внешних и внутренних угроз.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;
- умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной безопасности;
  - поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;
  - умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности России;
  - умение логически обоснованно доказывать следующие положения:
    - любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;
    - террористическая деятельность бесцельна;
    - наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;
  - умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;
  - умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;
  - умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;
  - умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;
  - умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;
  - умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;
  - умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;
  - умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

### 3. Предметные результаты

- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;
- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;
- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;
- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;
- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;
- ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;
- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);
- знание основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;
- умение оказывать первую помощь пострадавшим;
- знание основ обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);
- понимание прав и обязанностей гражданина до призыва и во время прохождения военной службы;
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**  
**«Основы Безопасности Жизнедеятельности»**  
**(10 класс)**

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**  
**Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

**Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

Автономное пребывание человека в природной среде.

Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

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

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

**Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера**

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

**Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

**Тема 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

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

**Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

### **Тема 5. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства**

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

### **Тема 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации**

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно - правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

### **Тема 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму**

Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.

### **Тема 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности**

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

### **Тема 9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта**

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни**

#### **Тема 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

#### **Тема 11. Здоровый образ жизни и его составляющие**

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни. Биологические ритмы и их влияние на

работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотика. Профилактика наркомании.

### **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

#### **Раздел 6. Основы обороны государства**

##### **Тема 12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.

##### **Тема 13. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества**

История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

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

Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

##### **Тема 14. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации**

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения. Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

##### **Тема 15. Боевые традиции Вооружённых Сил России**

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

### **Раздел 7\*. Основы военной службы (юноши)**

#### **Тема 16. Размещение и быт военнослужащих**

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

#### **Тема 17. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда**

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

#### **Тема 18. Организация караульной службы**

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

#### **Тема 19. Строевая подготовка**

Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

#### **Тема 20. Огневая подготовка**

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

#### **Тема 21. Тактическая подготовка**

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**  
**«Основы Безопасности Жизнедеятельности»**  
**(11 класс)**

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

**Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

*1.1 Пожарная безопасность.*

Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

*1.2 Правила личной безопасности при пожаре.*

*1.3 Обеспечение личной безопасности на водоемах.*

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

*1.4 Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.*

Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

**Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

**Тема 2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

*2.1 Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.*

*2.2 Контртеррористическая операция и условия ее проведения.*

*2.3 Правовой режим контртеррористической операции.*

*2.4 Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.*

*2.5 Применение Вооруженных Сил РФ в борьбе с терроризмом.*

*2.6 Участие Вооруженных Сил РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.*

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

**Тема 3. Нравственность и здоровье**

*3.1 Правила личной гигиены.*

*3.2 Нравственность и здоровый образ жизни.*

- 3.3 *Инфекции, передающиеся половым путем. Меры их профилактики.*
- 3.4 *Понятие о ВИЧ-инфицировании и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.*
- 3.5 *Семья в современном обществе. Законодательство и семья.*

## **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

### **Тема 4. Первая помощь при неотложных состояниях.**

- 4.1 *Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.*
- 4.2 *Первая помощь при ранениях.*
- 4.3 *Основные правила оказания первой помощи.*
- 4.4 *Правила остановки артериального кровотечения.*
- 4.5 *Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.*
- 4.6 *Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.*
- 4.7 *Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.*
- 4.8 *Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.*
- 4.9 *Первая помощь при остановке сердца.*

## **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

### **Раздел 6. Основы обороны государства**

#### **Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.**

- 5.1 *Основные задачи современных Вооруженных Сил*
- 5.2 *Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации*

#### **Тема 6. Символы воинской чести.**

- 6.1 *Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы.*
- 6.2 *Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.*
- 6.3 *Военная форма одежды.*

#### **Тема 7. Воинская обязанность.**

- 7.1 *Основные понятия о воинской обязанности.*
- 7.2 *Организация воинского учета.*
- 7.3 *Первоначальная постановка граждан на воинский учет.*
- 7.4 *Обязанности граждан по воинскому учету.*
- 7.5 *Обязательная подготовка граждан к военной службе.*
- 7.6 *Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям.*

- 7.7 Подготовка граждан по военно-учетным специальностям.
- 7.8 Добровольная подготовка граждан к военной службе.
- 7.9 Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет.
- 7.10 Профессиональный психологический отбор и его предназначение.
- 7.11 Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

## **Раздел 7. Основы военной службы**

### **Тема 8. Особенности военной службы.**

- 8.1 Правовые основы военной службы
- 8.2 Статус военнослужащего
- 8.3 Военные аспекты международного права.
- 8.4 Общевоинские уставы.
- 8.5 Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации.
- 8.6 Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
- 8.7 Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации.
- 8.8 Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Тема 9. Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества.**

- 9.1 Основные виды воинской деятельности.
- 9.2 Основные особенности воинской деятельности.
- 9.3 Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.
- 9.4 Военнослужащий – патриот.
- 9.5 Честь и достоинство военнослужащего ВС РФ.
- 9.6 Военнослужащий – специалист своего дела.
- 9.7 Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.
- 9.8 Основные обязанности военнослужащих.

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

### **Тема 10. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.**

- 10.1 Порядок вручения Боевого знамени воинской части.
- 10.2 Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства).
- 10.3 Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.
- 10.4 Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации.

### **Тема 11. Прохождение военной службы по призыву**

- 11.1 Призыв на военную службу.
- 11.2 Порядок прохождения военной службы.
- 11.3 Размещение и быт военнослужащих.

**Тема 12. Прохождение военной службы по контракту**

12.1 Особенности военной службы по контракту

12.2 Альтернативная гражданская служба

**6. Тематическое планирование  
(часть 1):**

№ темы	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа 10 кл.
<b>10 класс</b>			
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>24</b>	<b>12</b>
	<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</i>	<b>10</b>	<b>5</b>
1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4	3
2.	Личная безопасность в условиях ЧС	4	1
3.	Современной комплекс проблем безопасности военного характера	2	1
	<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i>	<b>2</b>	<b>1</b>
4.	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера	2	1
	<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ</i>	<b>12</b>	<b>6</b>
5	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	4	2
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ	2	1
7	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	2	1
8	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	2	1
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2	1
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</i>	<b>6</b>	<b>3</b>
10.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2	1

11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	4	2
<b>М- III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>40</b>	<b>21</b>
	<b>Раздел 6. Основы обороны государства</b>	<b>19</b>	<b>11</b>
12.	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	7	4
13.	Вооруженные силы РФ – защитники нашего Отечества	3	2
14.	Виды и рода войск ВС РФ	7	4
15.	Боевые традиции	2	1
	<b>Раздел 7* Основы военной службы (юноши).</b>	<b>21</b>	<b>10</b>
16	Размещение и быт военнослужащих	3	1
17	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	3	1
18	Организация караульной службы	3	1
19	Строевая подготовка	6	3
20	Огневая подготовка	4	3
21	Тактическая подготовка	2	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>70</b>	<b>36</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

10 класс

(часть 1)

(1 ч в неделю, всего 36 ч)

Номер темы	Название модуля, раздела, темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (12 ч)</b>			
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (5 ч)</i>			
<b>1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (3 ч)</b>	<p><b>1.1. Автономное пребывание человека в природной среде.</b>  Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.  <u>Практическая подготовка</u> к автономному существованию в природной среде</p> <p><b>1.2. Обеспечение личной безопасности на дорогах</b>  Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.</p> <p><b>1.3. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.</b>  Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.</p>	<p>Характеризуют особенности жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в природной среде.  Отрабатывают элементы ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам.</p> <p>Систематизируют знания в области безопасности дорожного движения.  Формируют убеждение в необходимости осознанного соблюдения ПДД.</p> <p>Систематизируют информацию по обеспечению личной безопасности в условиях различных криминогенных ситуаций, вырабатывают правила личной безопасности в повседневной жизни.</p>

		<p><b>Практикум.</b> Подготовка сообщений на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в зависимости от времени года (весна, осень)»;</li> <li>- «Лекарственные и съедобные растения, произрастающие в нашем регионе»;</li> <li>- «Правила поведения в железнодорожном транспорте»;</li> <li>- «Наиболее частые причины несчастных случаев с велосипедистами».</li> </ul>	
2	<p><b>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (1 ч)</b></p>	<p><b>2.1 Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.</b></p> <p><b>Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.</b></p> <p>Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.</p> <p>Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера для минимизации их последствий.</p>	<p>Расширяют знания о ЧС природного и техногенного характера, о причинах их возможных последствиях.</p> <p>Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.</p> <p>Формируют системы личного поведения для минимизации последствий ЧС природного и техногенного характера.</p>
3	<p><b>Современный комплекс проблем безопасности военного характера (1 ч)</b></p>	<p><b>3.1 Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов.</b></p>	<p>Характеризуют содержание понятий «военная безопасность РФ» и «стратегические цели совершенствования обороны РФ в современных условиях». Объясняют характер современных</p>

		Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны. Военный конфликт, вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.	войн и вооруженных конфликтов.
<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1ч)</i>			
<b>4</b>	<b>Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)</b>	<b>4.1. Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях</b> <b>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи</b>	Характеризуют основные нормативно-правовые акты РФ в области обеспечения безопасности населения в ЧС. Характеризуют предназначение Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС, ее структуру и основные задачи.
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</i>			
<b>5</b>	<b>Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства. Терроризм и экстремизм – их причины и последствия (2 ч)</b>	<b>5.1 Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.</b> <b>5.2 Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности.</b>	Характеризуют терроризм и экстремизм как социальные явления, представляющие серьезную угрозу национальной безопасности России. Выявляют и анализируют факторы, способствующие вовлечению молодежи в террористическую деятельность. Формируют гражданские нравственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности.
<b>6</b>	<b>Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации</b>	<b>6.1 Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации,</b>	Характеризуют основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму.

	<b>Федерации</b> (1 ч)	<b>Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности»</b> <b>Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации</b> Основные положения Конституции РФ, положения ФЗ «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в РФ, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом. Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности РФ.	Характеризуют комплекс мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму.
7	<b>Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.</b> (1 ч)	<b>7.1 Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.</b> <b>Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.</b> Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения. Роль культуры БЖД в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.	Характеризуют нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение. Обосновывают значение современного уровня культуры БЖД в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления.
8	<b>Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (1ч)</b>	<b>8.1 Уголовная ответственность за террористическую деятельность.</b> <b>Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.</b> Уголовная ответственность за террористическую деятельность. УК РФ об ответственности за участие в террористической деятельности. ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление	Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, предусмотренные УК РФ.

		экстремистской деятельности. УК РФ об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.	
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1 ч)	<b>9.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта</b> Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.	Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий.
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)</b>			
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч)</i>			
10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (1 ч)	<b>10.1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности</b> <b>Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика</b> Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	Формируют убеждение в необходимости соблюдения норм ЗОЖ для подготовки к военной службе и гражданской профессиональной деятельности. Характеризуют основные инфекционные заболевания, причины их возникновения и меры по их профилактике.
11	Здоровый образ жизни и его составляющие (2 ч)	<b>11.1. Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека</b> <b>Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.</b> Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие ЗОЖ.	Характеризуют ЗОЖ как индивидуальную систему поведения человека. Определяют основные факторы, влияющие на здоровье. Систематизируют основные составляющие ЗОЖ. Анализируют свое поведение в повседневной жизни и оценивают, в какой мере оно соответствует нормам ЗОЖ. Характеризуют значение двигательной активности и физической культуры для

		<p>Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биоритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.</p> <p><b>11.2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек</b>  Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидности наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотика. Профилактика наркомании.</p>	<p>укрепления и сохранения здоровья. Характеризуют биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.</p> <p>Формируют негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, другим ПАВ как факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье.</p>
<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (21 ч)</b>			
<i>Раздел 6. Основы обороны государства (11 ч)</i>			
<b>12</b>	<p><b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (4 ч)</b></p>	<p><b>12.1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы</b>  Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи ГО по защите населения от ЧС мирного и военного времени.  Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.</p>	<p>Характеризуют гражданскую оборону как составную часть обороноспособности страны, ее предназначение. Уясняют сущность ГО как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении ЧС природного и техногенного характера.  Систематизируют основные задачи ГО в мирное и военное время.</p>

		<p><b>12.2. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени</b>  Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о ЧС.  Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения ГО. Правила поведения в защитных сооружениях.</p> <p><b>12.3. Средства индивидуальной защиты (СИЗ). Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.</b>  Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования СИЗ.  Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС.</p> <p><b>12.4. Организация гражданской обороны в ООУ.</b>  Организация ГО в общеобразовательной организации, ее предназначение и задачи. План ГО общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.</p>	<p>Осваивают систему оповещения населения в ЧС мирного и военного времени.</p> <p>Классифицируют виды инженерных защитных сооружений по их назначению. Формируют умения в использовании защитных сооружений.</p> <p>Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях ЧС мирного и военного времени.</p> <p>Выполняют свои обязанности, предусмотренные планом ГО образовательной организации</p>
13	Вооружённые Силы Российской Федерации –	<b>13.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации</b>	Характеризуют основные этапы становления ВС России и их основное предназначение в

	<p><b>защитники Отечества</b></p> <p><b>нашего нашего</b> (2 ч)</p>	<p><b>Памяти поколений – дни воинской славы России</b> Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.</p> <p><b>13.2. Состав Вооружённых Сил РФ. Руководство и управление Вооружёнными Силами РФ</b></p>	<p>современных условиях. Формируют убеждение в том, что ВС России всегда будут составлять основу защиты нашего Отечества от военных угроз. Характеризуют дни воинской славы (победные дни) России. Формируют чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов – защитников Отечества.</p> <p>Характеризуют военную организацию государства, ее предназначение, состав ВС РФ, руководство и управление ВС РФ</p>
<p><b>14</b></p>	<p><b>Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации</b> (4 ч)</p>	<p><b>14.1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС</b></p> <p><b>14.2. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН.</b></p> <p><b>14.3 Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение Космические войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны.</b></p> <p><b>14.4. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил</b></p>	<p>Характеризуют Сухопутные войска как вид ВС РФ, их предназначение, состав, технику и вооружение. Характеризуют ВВС как вид ВС РФ, их предназначение, состав, технику и вооружение.</p> <p>Характеризуют ВМФ как вид ВС РФ, их предназначение, состав, вооружение и военную технику. Характеризуют РВСН как самостоятельный род войск, их предназначение, состав, вооружение и военную технику.</p> <p>Характеризуют ВДВ как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику. Характеризуют Войска воздушно-космической обороны как самостоятельный род войск.</p> <p>Характеризуют в общих чертах войска и воинские формирования, не входящие в состав</p>

		<b>Российской Федерации</b>	ВС РФ.
<b>15</b>	<b>Боевые традиции Вооружённых Сил России</b> (1 ч)	<b>15.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества</b> <b>Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений</b>	Формируют качества, которыми должен обладать военнослужащий как гражданин РФ и защитник Отечества. Характеризуют основные черты патриотизма, присущие военнослужащему. Формируют убеждение, что для военнослужащего ВС РФ любовь к Родине должна быть превыше всего. Формируют убеждение в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и войсковом товариществе, обеспечивают высокий уровень боеспособности частей и подразделений ВС РФ.
<i>Раздел 7* Основы военной службы (юноши) (10 ч)</i>			
<b>16</b>	<b>Размещение и быт военнослужащих</b> (1 ч)	<b>16.1 Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Обеспечение безопасности военной службы.</b> Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.	Характеризуют условия размещения в повседневной жизни военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Характеризуют повседневный порядок жизнедеятельности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и распределение служебного времени. Характеризуют основные мероприятия, проводимые в ВС РФ, по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих и обеспечению их безопасности. Формируют убеждение в необходимости соблюдать нормы ЗОЖ каждым военнослужащим
<b>17</b>	<b>Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда</b> (1 ч)	<b>17.1 Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте.</b> Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и	Характеризуют основное предназначение суточного наряда и его состав. Изучают и характеризуют основные обязанности дежурного по роте. Уясняют и формулируют обязанности дневального по роте и

		дневального по роте.	дневального свободной смены
18	Организация караульной службы (1 ч)	<b>18.1 Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.</b>	Уясняют и характеризуют цель организации караульной службы в войсках. Уясняют и обосновывают положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи. Характеризуют основные виды караулов. Характеризуют часового как вооруженного караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста. Уясняют и обоснованно объясняют, в чем заключается неприкосновенность часового. Характеризуют основные обязанности часового
19	Строевая подготовка (3 ч)	<b>19.1 Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.</b> <b>19.2 Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.</b> <b>19.3 Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.</b>	Обосновывают значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.  Отрабатывают выполнение строевых приемов на месте и в движении.  Характеризуют строи отделения. Отрабатывают выполнение воинского приветствия одиночно и в строю.
20	Огневая подготовка (3 ч)	<b>20.1 Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.</b> <b>20.2 Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.</b> <b>20.3 Приёмы и правила стрельбы из автомата</b>	Изучают и объясняют назначение и боевые свойства автомата Калашникова.  Отрабатывают порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.  Отрабатывают приемы подготовки автомата к стрельбе и в выполнении упражнений стрельб по неподвижным целям днем.
21	Тактическая	<b>21.1 Современный бой. Обязанности солдата в</b>	Формируют общее представление о

	<b>подготовка</b> (1ч)	<b>бою.</b>	современном бое и характеризуют основные элементы подготовки солдата к нему. Уясняют и формулируют общие обязанности солдата в современном бою.
<b>Всего часов: 36 часов</b>			

**Рабочая программа**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**  
**(для старшеклассниц)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предназначена для углублённого изучения основ медицинских знаний с учащимися (гражданами женского пола) средней школы.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе. Программа реализует положение о добровольной подготовке учащихся (граждан женского пола) по основам военной службы и организации с ними отдельно от учащихся (граждан мужского пола) занятий по углублённому изучению основ медицинских знаний.

Тематический план программы разработан в объёме учебного времени (51 ч – 10-11 кл), отведённого на изучение раздела 7 «Основы военной службы» в рабочей программе (см. тематическое планирование, часть 1). В программе предусмотрено последовательное расширение и углубление понятий о здоровом образе жизни, о факторах, способствующих укреплению здоровья, и о факторах, его разрушающих. Изучение данной программы призвано способствовать уяснению логической связи между образом жизни человека, его здоровьем и безопасностью. В программе предусмотрено целенаправленное изучение понятий о репродуктивном здоровье как составной части здоровья человека и общества, о значении семьи, о влиянии репродуктивного здоровья на демографическую безопасность государства.

Программа включает в себя расширенные и углублённые разделы и темы Модуля 2 (см. тематическое планирование для 10 — 11 классов) и состоит из двух разделов и одиннадцати тем:

10 класс

**Раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» состоит из шести тем;**

11 класс

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» состоит из пяти тем.

По итогам изучения данной программы в 11 классе учащимся (гражданам женского пола) выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации.

### Содержание программы

#### «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

#### 10 класс (девушки)

#### Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

#### Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

##### **Тема 1. Основные инфекционные заболевания, меры по их профилактике.**

Инфекционные заболевания и их классификация. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз и ботулизм), причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз), причины их возникновения и профилактика.

##### **Тема 2. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.**

Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт). Основные факторы риска их возникновения, меры профилактики.

**Тема 3. Первая помощь при травмах и ранениях** Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах. Виды повязок и правила их наложения.

##### **Тема 4. Первая помощь при отравлениях**

Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами. Оказание первой помощи при отравлении психоактивными веществами. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

**Тема 5. Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током**

Оказание первой помощи при термических ожогах. Оказание первой помощи при отморожении. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Оказание первой помощи при электротравме.

## **Тема 6. Первая помощь при массовых поражениях.**

Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Индивидуальное медицинское оснащение.

### **Предметные результаты освоения курса**

#### **«Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

Результаты освоения дополнительной рабочей (авторской) программы отражают сформированность у обучающихся *умений*:

- анализировать и оценивать состояние личного здоровья в повседневной жизни;
- формировать систему самоконтроля личного здоровья и планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом своих возможностей;
- анализировать и классифицировать факторы, оказывающие влияние на здоровье человека;
- уяснять и характеризовать репродуктивное здоровье человека как составляющую здоровья личности и общества;
- анализировать и обобщать социально-демографические процессы, происходящие в Российской Федерации, и формировать понимание взаимозависимости репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные особенности женской половой системы;
- анализировать и обосновывать особенности физиологии половой системы женщины, характеризовать её нормальное функционирование;
- анализировать и обобщать факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка;
- подбирать и анализировать факты, свидетельствующие о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на репродуктивное здоровье женщины;
- формировать индивидуальный образ поведения в повседневной жизни, способствующий профилактике факторов риска для репродуктивного здоровья женщины;
- проектировать индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую сохранение и укрепление личного здоровья в условиях реальной окружающей среды;

- изучать, анализировать и формировать обоснованные понятия о значении семьи в современном обществе, о её основных функциях и роли в обеспечении демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные положения семейного права в Российской Федерации и направление деятельности государства по укреплению института семьи и обеспечению демографической безопасности;
- распознавать по внешним признакам основные, наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания;
- применять рекомендуемые меры профилактики возникновения инфекционных заболеваний;
- формировать знания об основных инфекционных заболеваниях, факторах риска их возникновения и реализовывать на практике рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний;
- формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;
- оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами защиты и профилактики.

**Тематическое планирование  
«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

**10 класс  
(девушки)**

№ темы	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
			10 кл.
<b>10 класс</b>			
<b>М-П</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>21</b>	<b>10</b>
	<i>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	<b>21</b>	<b>10</b>
1.	Основные инфекционные заболевания, меры и их профилактика	3	1
2.	Основные неинфекционные заболевания и их профилактика	2	1
3	Первая помощь при травмах и ранениях	5	2
4	Первая помощь при отравлениях	5	3
5	Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.	4	2
6	Первая помощь при массовых поражениях	2	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>21</b>	<b>10</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

10 класс

(часть 2)

Номер темы	Название модуля, раздела, темы	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)</b>			
<i>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (10 ч)</i>			
<b>1</b>	<b>Основные инфекционные заболевания, меры и их профилактика (1 ч)</b>	<b>1.1 Инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм), причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез)</b> Инфекционные заболевания и их классификация. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез и ботулизм), причины их возникновения и профилактика. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез), причины их возникновения и профилактика.	Знакомятся с общей характеристикой основных инфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления. Анализируют их возможные последствия. Осваивают рекомендации по профилактике возникновения инфекционных заболеваний. Отрабатывают основные приемы по оказанию первой помощи.
<b>2</b>	<b>Основные неинфекционные заболевания и их профилактика (1ч)</b>	<b>2.1 Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт), основные факторы риска их возникновения. Меры по профилактике неинфекционных заболеваний.</b>	Знакомятся с общей характеристикой основных неинфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления. Анализируют основные причины их возникновения и возможные последствия.

		Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт). Основные факторы риска их возникновения, меры профилактики.	Изучают и усваивают рекомендации по профилактике факторов, способствующих возникновению неинфекционных заболеваний. Отрабатывают правила оказания первой помощи при возникновении признаков неинфекционного заболевания.
3.	<b>Первая помощь при травмах и ранениях</b> (2 ч)	<p><b>3.1 Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Виды повязок и правила их наложения. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.</b></p> <p><b>3.2 Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах.</b></p>	<p>Уясняют значение своевременного оказания первой помощи для снижения тяжести последствий для пострадавшего. Узнают виды повязок и правила их наложения. Отрабатывают приемы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, ранениях, переломах.</p> <p>Знакомятся с общими характеристиками различных травм и ранений и их внешними признаками. Осваивают правила оказания первой помощи при различных травмах и ранениях. Отрабатывают методы остановки кровотечения.</p>
4	<b>Первая помощь при отравлениях</b> (3 ч)	<p><b>4.1 Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами. Оказание первой помощи при отравлении препаратами бытовой химии.</b></p> <p><b>4.2 Оказание первой помощи при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем и никотином. Оказание первой помощи при отравлении психоактивными веществами.</b></p> <p><b>4.3 Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ).</b></p>	<p>Знакомятся с общей характеристикой различных видов отравлений, основными причинами их возникновения и внешними признаками их проявления.</p> <p>Осваивают общие правила оказания первой помощи при отравлениях. Отрабатывают приемы оказания первой помощи при отравлении лекарственными препаратами, препаратами бытовой химии, угарным газом, АХОВ, ПАВ.</p>

<p><b>5</b></p>	<p><b>Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током. (2 ч)</b></p>	<p><b>5.1 Оказание первой помощи при термических ожогах. Оказание первой помощи при отморожении.</b></p> <p><b>5.2 Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах. Оказание первой помощи при электротравме.</b></p>	<p>Знакомятся с рядом неотложных состояний, требующих оказания первой помощи (термический ожог, отморожение, тепловой и солнечные удары, электротравма). Анализируют причины их возникновения, внешние признаки и возможные последствия. Овладевают приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях. Отрабатывают правила и последовательность действий при оказании первой помощи при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах и при электротравме.</p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>Первая помощь при массовых поражениях (1 ч)</b></p>	<p><b>6.1 Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Индивидуальное медицинское оснащение.</b></p>	<p>Знакомятся с причинами и последствиями поражения людей в условиях природных, техногенных и социальных ЧС. Изучают систему мер по защите населения в случае возникновения массовых поражений. Овладевают приемами оказания само- и взаимопомощи пострадавшим в местах массовых поражений. Изучают медицинские средства защиты и профилактики (аптечка медицинская АИ- 2, индивидуальный противохимический пакет ИПП, аппарат искусственной вентиляции легких РПА – 1). Отрабатывают приемы и последовательность оказания первой помощи пострадавшим, в том числе с использованием медсредств защиты и профилактики.</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### 1. Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации  
Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации  
Правила дорожного движения Российской Федерации  
Семейный кодекс Российской Федерации  
Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.  
Федеральный закон "О гражданской обороне"  
Закон "Об образовании в Российской Федерации"  
Федеральный закон "О пожарной безопасности"  
Федеральный закон "О противодействии терроризму"

### 2. Учебная литература

- Смирнов А.Т. Основы безопасности. 10 класс. В 2 ч. Ч.1: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т. Смирнова – М.: Просвещение, 2009.
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений: базовый и профильный уровни / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев; под общ. ред. А.Т. Смирнова – М.: Просвещение, 2013,
- Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки.10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/А. Т. Смирнов, Б.О Хренников; под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014
- А. Т Смирнов, Б.О Хренников, М.В. Маслов Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 класс Тестовый контроль. – М. : Просвещение. 2010
- А.В. Ключев «Основы военной службы» Тесты, практические задания.10-11 классы. – Волгоград: «Легион»
- Б.О. Хренников, Р.А Дурнев, М.В. Маслов Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник ситуативных задач 10-11 класс. Базовый уровень. Под редакцией А.Т Смирнова – М: Просвещение 2010 г

## **2. Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура**

Мультимедиапроектор

Экран настенный

## **3. Средства программного обучения и контроля знаний**

Компьютерные информационно - методические пособия по учебному разделу "Основы военной службы»:

Часть 1 «История создания вооруженных сил. Общевоинские уставы.»;

Часть 2 «Строевая, тактическая, огневая подготовки. Топография.»;

Часть 3 «Основы оказания первой помощи».

## **4. Стенды, плакаты**

Уголок ГО, Действия населения при авариях и катастрофах, Терроризм- угроза обществу, Первая медицинская помощь при ЧС, Пожарная безопасность, Азбука дорожного движения.

**Плакаты:** Комплексный проект средств обучения СПЕКТР «Основы военной службы» для старших классов;

Комплексный проект средств обучения СПЕКТР «Основы военной службы» - Символы воинской чести.

### **Интернет-ресурсы**

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;

<http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;

<http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования;

<http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты;

<http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;

<http://www.vestniknews.ru> – Журнал «Вестник образования России»;

<http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;

Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

[http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=108&pg=1](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1) – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;

<http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России.

## **5. Средства ТСО в кабинете №5:**

1. Компьютер.

2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.

**6. Формы контроля.**

- практикум
- практическое занятие
- итоговая контрольная работа

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
г. Боровичи Новгородской области**

**Согласовано**

заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Утверждаю**

директор

\_\_\_\_\_ Н.В Вигелина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
(10 класс)**

**2017 -2018 учебный год**

Рабочую программу составил:

Захарова Юлия Сергеевна,  
преподаватель-организатор ОБЖ  
МАОУ СОШ № 1  
Педагогический стаж – 14 лет  
Высшая квалификационная категория

г. Боровичи  
2017 г.