

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования

**Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности**

**10-11 класс**

**68 часов**

Составитель: Рыбас Н.Г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе примерной программы по «Основам Безопасности Жизнедеятельности», программы общеобразовательных учреждений «Основы Безопасности Жизнедеятельности» и обеспечена учебно-методическим комплектом под редакцией А.Т. Смирнов. Базовый уровень программы, для учащихся 10-11 классов.

Настоящая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает последовательность изучения тем и разделов предмета ОБЖ с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации учебного процесса.

Реализация программы позволит сформировать у обучаемых цельное представление по обеспечению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности; поможет в определенной степени определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом своих возможностей и потребностей.

### **Цели и задачи учебного предмета:**

- 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; потребности вести здоровый образ жизни;
- 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 состояниях.

Учебным планом школы на изучение курса в 10 классе отводится 34 учебных часа (из расчета 1 час в неделю). В 11 классе – 34 учебных часа (из расчета 1 час в неделю). Программа рассчитана на 68 часов.

### **УМК:**

1. Учебник А.Т.Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс. Москва, «Просвещение».
2. Учебник А.Т.Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности» 11 класс. Москва, «Просвещение».

## Учебно - тематическое планирование

### 10 класс

Наименование разделов	Количество часов
Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	7
Гражданская оборона. Основы безопасности личности, общества и государства	10
Основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни	6
Основы военной службы	11
Итого	34

### 11 класс

Наименование разделов	Количество часов
Основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни	12
Воинская обязанность	7
Особенности военной службы	8
Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС.	7
Итого	34

## Содержание программы

### 10 класс

#### **Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни. (7 ч.)**

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших действия. Ориентирование на местности. Автономное существование человека в условиях природной среды. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Правила поведения в ЧС природного и техногенного характера. Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

#### **Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время. (10ч.)**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных

средств поражения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала: «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях). 2.5. Средства индивидуальной защиты Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

### **Основы медицинских знаний. Основы здорового образа жизни. (6 ч.)**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания. Сердечно-дыхательная выносливость. Мышечная сила и выносливость. Скоростные качества и гибкость. Правила личной гигиены.

Здоровый образ жизни и его составляющие Здоровый образ жизни как 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. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур. 4Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно - сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества

## Основы военной службы (II ч.)

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска. Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской флот, история создания, предназначение. Отдельные рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Другие войска, их состав и предназначение. Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение. Боевые традиции Вооруженных Сил России Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Патриотизм—духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма. Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг. Памяти поколений — дни воинской славы России. Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота. Символы воинской чести. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время) Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках. Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе. Размещение и быт военнослужащих. Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды. Распределение служебного времени и повседневный порядок. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения

части. Посещение военнослужащих. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда. Организация караульной службы, обязанности часового. Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового. Строевая подготовка. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

## 11 класс

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (12 ч.)**

Кровотечения. Ранения. Виды ран. Травмы опорно-двигательного аппарата. Черепно-мозговые травмы и повреждения позвоночника. Травмы груди, живота и области таза. Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Первая медицинская помощь при остановке сердца, острой сердечной недостаточности и инсульте.

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.

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 – разновидность наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотика. Профилактика наркомании.

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

Нравственность и здоровье

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекций.

Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

### **Основы военной службы (22 ч.)**

Основные понятия о воинской обязанности. Исполнение военной службы в Российской Федерации. Воинский учет. Подготовка граждан к военной службе. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Правовые основы военной службы. Конституция Российской Федерации. Федеральные законы в области обороны.

Общевоинские уставы Вооруженных Сил. Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России. Прохождение военной службы. Воинские звания военнослужащих Вооружённых Сил РФ. Военная форма одежды. Ответственность военнослужащих.

Военнослужащий – патриот своего Отечества. Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности. Система военного образования Российской Федерации. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации. Международное гуманитарное право.

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. 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. 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. Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проходов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. Права и ответственность военнослужащих. Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Альтернативная гражданская служба. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в

любую минуту встать на защиту свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества. 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. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета). Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, — постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу. Как стать офицером Российской армии. Ориентация на овладение военно-учетными специальностями. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. 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.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
	<b><i>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения</i></b>	7	



№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
1	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях	1	Об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. Называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	Об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Использовать полученные знания в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения
3	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	1	Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в Чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	
5	Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС)	1	Предназначение, структуру и задачи РСЧС. <i>Уметь</i> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
7	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны</b>	<b>10</b>	
8	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО	1	О предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности
9	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	Современных средствах поражения и их поражающих факторах, предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления
10	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	
11	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	
12	Оповещение и информирование населения о ЧС	1	Способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. действовать в чрезвычайных ситуациях
13	Организация инженерной защиты населения	1	Виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях. <i>Уметь:</i> действовать в чрезвычайных ситуациях;

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
	от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени		использовать средства коллективной защиты
14	Средства индивидуальной защиты населения	1	Основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. Владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)
15	Средства индивидуальной защиты населения		
16	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в школе	1	Организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности
17	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>	
18	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	Основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета
19	Биологические ритмы и работоспособность человека	1	Основные составляющие здорового образа жизни. использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
20	Значение двигательной активности и закаливания	1	О факторах, способствующих укреплению здоровья. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
21	Вредные привычки. Профилактика	1	О вредных привычках–факторах, разрушающих здоровье. иИспользовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
	вредных привычек		образа жизни
22	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек	1	
23	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Основы военной службы</b>	<b>11</b>	
24	История создания Вооруженных Сил России	1	История создания Вооруженных Сил России. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.
25	Организационная структура Вооруженных Сил	1	Об организационной структуре ВС РФ. Осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
26	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России	1	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил. Об управлении Вооруженными Силами; о реформе Вооруженных Сил. Осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
27	Другие войска, их состав и предназначение	1	
28	Патриотизм – основа героизма	1	О требованиях воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы
29	Памяти поколений. Дни воинской славы России	1	Дни воинской славы и о формах увековечения памяти. <i>Уметь</i> : отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды; использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
30 31	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности  Боевое знамя воинской части.	1	О дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы <i>Иметь представление</i> о символах воинской чести. <i>Уметь</i> осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе
32	Ордена — почетные награды за воинские отличия. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1	Об основных государственных наградах. <i>Уметь</i> отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. <i>Иметь представление</i> о ритуалах ВС РФ. <i>Уметь</i> осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе
33	Контроль знаний (тестирование)	1	
34	Обобщающий урок	1	

### 11 класс

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>5</b>	
1	Правила личной гигиены и здоровья	1	Об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности. <i>использовать</i> приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
2	Нравственность и здоровье. Семья в современном обществе	1	О факторах, оказывающих влияние на гармонию совместной жизни. <i>использовать</i> приобретенные знания для самовоспитания качеств, необходимых для создания прочной семьи
3	Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики	1	Об основах личной гигиены; об уголовной ответственности за заражение БППП. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни
4	СПИД и его профилактика	1	О путях заражения ВИЧ-инфекцией. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
			ведения здорового образа жизни Знать о профилактике СПИДа; об ответственности за заражение ВИЧ-инфекцией. Уметь использовать приобретенные знания для ведения здорового образа жизни
5	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b>	<b>7</b>	
6	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1	Правила оказания первой медицинской помощи при сердечной недостаточности и инсульте. оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте
7	Первая медицинская помощь при ранениях	1	Виды ран и правила оказания первой медицинской помощи при ранении, правила наложения жгута и давящей повязки. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях
8	Первая медицинская помощь при травмах	1	Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Оказания первой медицинской помощи при травмах, растяжениях
9	Первая медицинская помощь при травмах	1	
10	Первая медицинская помощь при травмах	1	
11	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1	О возможных причинах клинической смерти и ее признаках; о приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца
12	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Воинская обязанность</b>	<b>7</b>	
13	Основные понятия о воинской обязанности	1	Обязанности граждан по защите государства; о воинской обязанности. Уметь использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе
14	Организация воинского учета и его предназначение	1	Организации воинского учета, об обязанностях граждан по воинскому учету. Использовать полученные знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
15	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	Содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы
16	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы
17	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет	1	Организация медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учет. использовать полученные знания при первоначальной постановке на воинский учет
18	Увольнение с военной службы и пребывания в запасе	1	Основах военной службы. Об основных правах и обязанностях во время пребывания в запасе. <i>Уметь</i> использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе
19	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b>Особенности военной службы</b>	<b>8</b>	
20	Правовые основы военной службы	1	Основные положения законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности и военной службе граждан. <i>Уметь</i> использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе
21	Общевойские уставы Вооруженных Сил РФ— законы воинской жизни	1	Нормативно-правовые акты, регламентирующих жизнь и быт военнослужащих; о предназначении общевойских уставов Вооруженных Сил. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе, развития в себе качеств, необходимых для военной службы
22	Военная присяга – клятва воина на верность Родине –	1	О традициях ВС РФ. использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических

№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
	России		качеств, необходимых для военной службы
23	Прохождение военной службы по призыву	1	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих; порядок прохождения военной службы по призыву; воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
24	Прохождение военной службы по контракту	1	Основные условия прохождения военной службы по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы. <i>Владеть навыками</i> осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе; оценки уровня своей подготовленности к ней
25	Права и ответственность военнослужащих	1	Общие права и обязанности военнослужащих; виды ответственности, установленной для военнослужащих, значении воинской дисциплины и видах дисциплинарных взысканий, налагаемых на солдат и матросов; об уголовной ответственности за преступления против военной службы. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности и осознанного самоопределения по отношению к военной службе
26	Альтернативная гражданская служба	1	Особенности прохождения альтернативной гражданской службы. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности к военной службе
27	Контроль знаний (тестирование)	1	
	<b><i>Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС.</i></b>	<b>7</b>	
28	Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества	1	Основные качества военнослужащего. <i>Владеть навыками</i> оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной



№ урока	Разделы, темы	Количество часов	Элементы содержания
			службы
29	Военнослужащий - специалист в совершенстве владеющий оружием и военной тактикой	1	Основные качества военнослужащего. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы
30	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина	1	Основные виды военно-профессиональной деятельности и их особенностях в различных видах Вооруженных Сил и родах войск; о требованиях, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника. <i>Уметь</i> : оценивать уровень своей подготовленности к военной службе; использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы
31	Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Как стать офицером Российской Армии	1	Принцип единоначалия в Вооруженных Силах РФ; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника. Использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы
32 33	Международная (миротворческая) деятельность вооруженных сил РФ  Урок обобщающего повторения	1	Миротворческая деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
34	Резерв		

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классе

### **учащийся должен знать:**

- об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера,
- о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства,
- о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени,
- об угрозе национальной безопасности России терроризма и экстремизма,
- об организационных основах борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации,
- об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций и при угрозе террористического акта,
- о мерах профилактики наркомании,
- о роли здорового образа жизни по обеспечению демографической безопасности страны,
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности,
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- основных положений Конституции Российской Федерации, федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму, Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года,
- нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих меры противодействия терроризму;
- порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях;
- усвоение учащимися знаний:
  - о предназначении, основных функциях и задачах Вооружённых Сил Российской Федерации,
  - о видах Вооружённых Сил Российской Федерации и родах войск,
  - о руководстве и управлении Вооружёнными Силами Российской Федерации,
  - об участии Вооружённых Сил Российской Федерации в контртеррористических операциях,
  - о государственных и военных символах Российской Федерации;
- формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации конституционного долга и обязанностей по защите Отечества;
- развитие у учащихся:
  - личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
  - умений противостоять проявлениям терроризма и экстремизма;
  - потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
  - потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
  - физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооружённой защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооружённых Силах Российской Федерации или других войсках.

### **учащийся должен уметь:**

- самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;

- использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- вносить определённые коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищённости своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообразования;
- формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооружённой защите Российской Федерации;
- формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;
- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## Учебно-методический комплект

Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 4-е изд. — М.: Академия, 1999.

Акимов В. А. и др. Основы анализа и управления рисков в природной и техногенной сферах: Учеб. пособие в системе образования МЧС России и РСЧС. Деловой экспресс, 2004.

Александровский Г. Всемирный потоп. Как изменил он жизнь людей // Наука и жизнь. — 2001. — № 10.

Альтшулер В. М., Надеждин А. В. Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.

Армия государства Российского и защита Отечества/Под ред. В. В. Смирнова. — М.: Просвещение, 2004.

Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. — М.: Мир, 1997.

Баллинггер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. — М.: Просвещение, 1996.

Безопасность жизнедеятельности: Учебн. — 3-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова. — М.: Издательский Дом «Дашков и К°», 2001.

Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.

Васнев В. А., Чинённый С. А. Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 2002.

Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.

Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генерал-полковника В. Ф. Кулакова.— М.: Совершенство, 1998.

Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права).— М.: Военный университет, 1996.

Мардерфельд В. Л. Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. — М.: Просвещение, 2004.