

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Курганской области**  
**Администрация Шадринского муниципального округа**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**  
**«Юлдусская средняя общеобразовательная школа имени Х.Г.**  
**Гизатуллина»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол № 7 от 29.08.2022 г.



Мухамеджанова Е.А.

Приказ № 84 а от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ**  
**ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**для 10-11 классов**  
**среднего общего образования**  
**на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Галеев Рауш Жомалутдинович,  
преподаватель – организатор ОБЖ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11-х классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);

Примерной основной образовательной программой среднего общего образования и принадлежит к завершённой предметной линии учебников В. Н. Латчука, В. В. Маркова, С. К. Миронова и др.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. Базовый уровень: учебное пособие / В.Н.Латчук, В.В.Марков, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский; под ред. В.Н.Латчука. – 9-е изд. стереотип. – М.: Дрофа, 2020. – 255, (1) с.: ил. – (Российский учебник). ISBN 978-5-358-24260-9

Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.В.Марков, В.Н.Латчук, С.К.Миронов, С.Н.Вангородский. – 9-е изд.испр. – М.: Дрофа, 2008. – 302, с.: ил. ISBN 978-5-358-05370-0

На изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится 132 часа на уровне среднего общего образования (10 класс – 66 часов, 11 класс – 66 часов, из расчета 2 часа в неделю) на базовом уровне.

Целью изучения и освоения рабочей программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является формирование у выпускника культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире, получение им начальных знаний в области обороны и начальная индивидуальная подготовка по основам военной службы в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС СОО.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования, осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

«Основы безопасности жизнедеятельности» как учебный предмет обеспечивает:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование морально-психологических и физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы;

воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и ее Вооруженным Силам;

изучение гражданами основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы;

приобретение навыков в области гражданской обороны;

изучение основ безопасности военной службы, основ огневой, индивидуальной тактической и строевой подготовки, сохранения здоровья в период прохождения военной службы и элементов медицинской подготовки, вопросов радиационной, химической и биологической защиты войск и населения.

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает получение знаний через практическую деятельность и способствует формированию у обучающихся умений безопасно использовать различное учебное оборудование, в т. ч. других предметных областей, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Межпредметная связь учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» с такими предметами, как «Физика», «Химия», «Биология», «География», «Информатика», «История», «Обществознание», «Физическая культура» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей обучающихся с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

### **Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

## **Основы комплексной безопасности**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;

пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;

прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;

составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;

действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;

вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;

объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;

оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;

объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;

комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;



пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;

использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;

распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;

распознавать симптомы употребления наркотических средств;

описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;

использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;

описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;

описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;

составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

### **Основы здорового образа жизни**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;

использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;

оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;

описывать факторы здорового образа жизни;

объяснять преимущества здорового образа жизни;

объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;

раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;

использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;

оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;

отличать первую помощь от медицинской помощи;

распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;

оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;

действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;

составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;

комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения;

использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;

оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;

классифицировать основные инфекционные болезни;

определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;

действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

### **Основы обороны государства**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;

характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;

описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;

приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;

приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;

раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;

разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;

оперировать основными понятиями в области обороны государства;

раскрывать основы и организацию обороны РФ;

раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;

объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;

описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;

характеризовать историю создания ВС РФ;

описывать структуру ВС РФ;

характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;

распознавать символы ВС РФ;

приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

### **Правовые основы военной службы**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;

использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;

раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;

характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;

раскрывать организацию воинского учета;

комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;

использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;

описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;

различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;

описывать основание увольнения с военной службы;

раскрывать предназначение запаса;

объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;

раскрывать предназначение мобилизационного резерва;

объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

### **Элементы начальной военной подготовки**

Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;

использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;

оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;

выполнять строевые приемы и движение без оружия;

выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;

выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;

приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;

описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;

выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;

описывать порядок хранения автомата;

различать составляющие патрона;

снаряжать магазин патронами;

выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;

описывать явление выстрела и его практическое значение;

объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;

объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;

выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;

объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;

выполнять изготровку к стрельбе;

производить стрельбу;

объяснять назначение и боевые свойства гранат;

различать наступательные и оборонительные гранаты;

описывать устройство ручных осколочных гранат;

выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;

выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;

объяснять предназначение современного общевойскового боя;

характеризовать современный общевойсковой бой;

описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;

выполнять приемы «К бою», «Встать»;

объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;

выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);

определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;

передвигаться по азимутам;

описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);

применять средства индивидуальной защиты;  
действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;  
описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;  
раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;  
выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

### **Военно-профессиональная деятельность**

Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;  
объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;  
оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;  
характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;  
использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

#### ***Основы комплексной безопасности***

*Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.*

#### ***Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций***

*Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.*

#### ***Основы обороны государства***

*Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;*

*приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию.*

#### ***Элементы начальной военной подготовки***

*Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря; определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;*

*выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;*

*выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;*

*описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;*

*выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;*

*описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;*

*выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).*

#### ***Военно-профессиональная деятельность***

*Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;*

*оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.*

# Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

## 10 класс

### **Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях**

#### **Глава 1. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования**

*Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие.* Понятие о выживании и автономном существовании. Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях. Действия людей в ситуациях, связанных с авариями транспортных средств. Случаи, когда предпочтительнее оставаться на месте аварии. Ситуации, когда принимается решение уйти с места аварии.

*Автономное существование человека в условиях природной среды.* Основные правила и действия для выживания в условиях вынужденного автономного существования. Основные способы ориентирования на местности: по компасу, по небесным светилам (солнцу, луне, звездам), по растениям и животным, по местным признакам. Метод движения по азимуту. Оборудование временного жилища: простейшие укрытия и способы их сооружения. Выбор укрытия в зависимости от различных погодных и климатических условий, окружающей местности. Добывание огня: выбор места для костра, алгоритм действий при разведении костра, типы костров в зависимости от предназначения. Обеспечение питанием и водой. Основные правила обеспечения пищей и основные ее источники в условиях вынужденного автономного существования. Обеспечение водой. Выбор подходящего источника воды. Меры предосторожности при использовании источника воды: безопасное утоление жажды снегом, фильтрация и обеззараживание воды. Добывание воды из грунта при помощи пленочного конденсатора.

#### **Глава 2. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера**

Важность знания правил безопасного поведения в криминогенных ситуациях. Правила безопасного поведения на улице. Правила безопасного поведения в общественных местах. Подготовка к массовому мероприятию, правила безопасного поведения на нем. Правила безопасного поведения в общественном транспорте и на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения в подъезде дома и в лифте. Понятие о необходимой обороне, ее юридическое обоснование.

#### **Глава 3. Уголовная ответственность несовершеннолетних**

*Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.* Понятие о преступлении. Виды преступлений: небольшой тяжести, средней тяжести, тяжкие и особо тяжкие. Преступления, за совершение которых несовершеннолетние лица подлежат уголовной ответственности. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия, назначаемые несовершеннолетним.

*Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств.* Преступления, связанные с нанесением ущерба транспортным средствам, оборудованию, коммуникациям, и назначаемые за них наказания. Угон автомобиля и назначаемые за него наказания.

*Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм.* Понятие о хулиганстве как грубом нарушении общественного порядка, выражающемся в явном неуважении к обществу. Признаки мелкого хулиганства и уголовно наказуемого хулиганства. Обстоятельства, отягчающие ответственность за хулиганство: совершение правонарушения группой лиц по предварительному сговору, совершение правонарушения организованной группой, сопротивление представителю власти. Понятие о вандализме. Преступления, связанные с надругательством над телами умерших, захоронениями и т. п., и ответственность за их совершение.

#### **Глава 4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: при землетрясении; при сходе лавины, оползня, селя, обвала; при внезапном возникновении урагана, бури, смерча; при наводнении; при пожаре в здании; при аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ; при аварии на радиационно опасных объектах; при нахождении в зоне лесного пожара; при попадании в завал.

#### **Глава 5. Законодательные и нормативные правовые акты российской федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства**

Основные законы, регламентирующие деятельность государственной власти в области гарантий прав и свобод человека, охраны его жизни и здоровья: Федеральный закон «О безопасности», Федеральный закон «Об обороне», Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Регламентируемые ими цели, задачи, вопросы и нормы.

Содержание Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Права граждан России в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Обязанности граждан при участии в мероприятиях по защите людей и материальных ценностей и в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Содержание Федерального закона «О пожарной безопасности». Права и обязанности граждан России в области пожарной безопасности. Основные положения Федерального закона «О гражданской обороне». Основное содержание Федеральных законов «О противодействии терроризму»,

«О радиационной безопасности населения», «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», «О промышленной безопасности опасных производственных объектов»,

«О безопасности гидротехнических сооружений». Содержание Федерального закона «О транспортной безопасности», основные задачи обеспечения транспортной безопасности.

Основное содержание Федеральных законов «О качестве и безопасности пищевых продуктов», «О противодействии экстремистской деятельности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О наркотических средствах и психотропных веществах», «Об охране окружающей среды», «О безопасном обращении с пестицидами и агрохимикатами».

Основные подзаконные акты в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.

#### **Глава 6. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время**

*История создания гражданской обороны.*

*Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления.* Понятие о гражданской обороне. Основные задачи в области гражданской обороны. Руководство гражданской обороной в Российской Федерации. Структура органов управления гражданской обороной. Права и обязанности граждан России в области гражданской обороны.

*Организация защиты учащихся общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время.* Задачи подсистемы РСЧС предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и обеспечения пожарной безопасности, находящейся в сфере деятельности Федерального агентства Российской Федерации по образованию. Понятие о плане действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в мирное время и плане гражданской обороны, их примерное содержание. Основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны.

**Глава 7. Современные средства поражения и их поражающие факторы** *Ядерное оружие и его боевые свойства.* Понятие о ядерном оружии и ядерном взрыве. Классификация ядерных взрывов, характеристика воздушного, наземного и подземного (подводного) ядерных взрывов. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва: ударной волны, светового излучения, проникающей радиации, радиоактивного загрязнения, электромагнитного импульса. Зоны радиоактивного загрязнения.

*Химическое оружие.* Понятие о химическом оружии. Признаки применения химического оружия. Понятие о боевых токсичных химических веществах (БТХВ). Пути проникновения БТХВ в организм человека. Классификация БТХВ по действию на организм человека и характеристика БТХВ нервно-паралитического, кожно-нарывного, удушающего, общедовитого, психохимического действия. Классификация БТХВ по тактическому значению: смертельные, временно выводящие из строя, раздражающие. *Бактериологическое (биологическое) оружие.* Понятие о бактериологическом оружии. Понятие о болезнетворных микробах: бактериях, вирусах, риккетсиях, грибах. Характеристика насекомых-вредителей сельскохозяйственных культур. Способы применения бактериологического оружия: аэрозольный, трансмиссивный, диверсионный. Характерные признаки, указывающие на применение бактериологического оружия. Комплекс мер по защите населения.

*Современные обычные средства поражения.* Понятие об обычном оружии. Виды обычных средств поражения. Характеристика огневых и ударных средств (боеприпасов): осколочных, фугасных, кумулятивных, бетонобойных, зажигательных, объемного взрыва. Воздействие зажигательного оружия на людей и меры защиты от него. Характеристика высокоточного оружия – разведывательно-ударных комплексов и управляемых авиационных бомб.

## **Глава 8. Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время**

*Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.* Понятие об оповещении. Система оповещения населения на территории субъекта Российской Федерации. Основные и вспомогательные средства оповещения. Локальные системы оповещения и зоны их действия. Оповещение населения в местах массового пребывания людей.

*Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.* Понятие о средствах коллективной защиты. Классификация средств коллективной защиты. Понятие об убежище. Виды убежищ, их характеристика и внутреннее устройство. Понятие о противорадиационном укрытии. Характеристика противорадиационных укрытий и их внутреннее устройство. Понятие об укрытиях

простейшего типа, их защитные свойства. Размещение людей в убежище и правила поведения в нем.

*Средства индивидуальной защиты населения.* Средства защиты органов дыхания (противогазы). Применение противогазов. Классификация противогазов по принципу защитного действия (фильтрующие и изолирующие). Принцип действия фильтрующих противогазов. Понятие об адсорбции, хемосорбции, катализе, фильтрации с использованием противодымного фильтра. Устройство противогаза. Характеристика гражданских противогазов ГП-7, ГП-7В, ГП-7ВМ, принцип их действия.

Средства индивидуальной защиты кожи. Предназначение и виды средств индивидуальной защиты кожи. Характеристика изолирующей спецодежды и одежды из фильтрующих материалов. Применение и характеристика изолирующих и фильтрующих средств защиты кожи – общевойскового защитного комплекта, легкого защитного костюма Л-1, защитной фильтрующей одежды. Правила пользования средствами индивидуальной защиты кожи. Предметы бытовой одежды, пригодные для защиты кожи.

Медицинские средства защиты. Понятие о медицинских средствах защиты. Аптечка индивидуальная АИ-2, характеристика ее медицинских препаратов, их назначение и применение. Характеристика индивидуальных противохимических пакетов ИПП-8, ИПП-9, ИПП-10 и правила пользования ими. Проведение санитарной обработки при помощи подручных средств.

*Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.* Понятие об аварийно-спасательных работах. Характеристика основных видов обеспечения аварийно-спасательных работ: разведки, транспортного, инженерного, дорожного, метеорологического, технического, материального, медицинского обеспечения. Основные этапы аварийно-спасательных работ.

Санитарная обработка населения после пребывания в зоне заражения. Понятие о санитарной обработке. Способы и правила проведения частичной санитарной обработки. Проведение полной санитарной обработки при различных заражениях.

Жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях. Первоочередные мероприятия по жизнеобеспечению населения в чрезвычайных ситуациях. Организация и проведение работ по морально-психологической поддержке населения.

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

### **Глава 1. Основные инфекционные заболевания и их профилактика**

Микроорганизмы в окружающей среде и их влияние на человека.

Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний.

Классификация микроорганизмов по их влиянию на организм человека.

Классификация инфекционных заболеваний, краткая характеристика выделяемых групп. Возбудители инфекционных заболеваний.

Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Понятие об эпидемии и пандемии. Пути передачи инфекции и их характеристика.

Иммунитет. Понятие об иммунитете, антигенах, антителах, иммунной реакции организма. Факторы, влияющие на иммунитет. Разновидности иммунитета, их формирование.

Профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика элементов общей эпидемиологической цепи и меры по предотвращению распространения инфекционных заболеваний. Понятие о карантине.

Внешние признаки инфекционного заболевания. Основные проявления инфекционных заболеваний. Понятие об инкубационном периоде инфекционного заболевания. Периоды развития инфекционного заболевания.

Наиболее распространенные инфекционные заболевания. Возбудитель, пути заражения, основные проявления и течение инфекции, возможные последствия, лечение и профилактика следующих заболеваний: дизентерии, инфекционного (эпидемического)



гепатита, ботулизма, пищевых токсикоинфекций, гриппа, дифтерии, краснухи, скарлатины, свинки (эндемического паротита).

## **Глава 2. Значение двигательной активности для здоровья человека**

*Двигательная активность. Понятие о двигательной активности. Влияние двигательной активности на организм человека. Влияние мышечной работы на систему кровообращения, сопротивляемость заболеваниям, работоспособность и развитие организма. Основные составляющие тренированности организма человека. Понятие о сердечно-дыхательной выносливости. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Аэробные и анаэробные упражнения, их характеристика. Понятие о мышечной силе и выносливости. Силовые упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела – эффективное средство развития силы мышц. Понятие о скоростных качествах и гибкости, упражнения для их развития.*

## **Модуль 3. Основы военной службы**

### *Немного истории*

## **Глава 1. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества**

*История создания Вооруженных Сил России. Военные дружины на Руси в древности и во времена становления Московского княжества. Военные реформы Ивана IV и Петра I. Военные реформы под руководством Д. А. Милютина. Реформы в военной сфере начала XX века. Вооруженные Силы Советского Союза и Российской Федерации.*

*Организационная структура Вооруженных Сил РФ. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Понятие о Вооруженных Силах. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Сухопутные войска. История возникновения и развития Сухопутных войск. Характеристика современных Сухопутных войск. Краткая характеристика состава Сухопутных войск – мотострелковых, танковых, ракетных войск и артиллерии, войск противовоздушной обороны, специальных войск.*

*Воздушно-космические силы. История создания и развития авиации, ее применение в военном деле. Общая характеристика Воздушно-космических сил. Состав и вооружение родов войск Воздушно-космических сил.*

*Военно-морской флот. История создания и развития Военно-морского флота России. Общая характеристика и состав Военно-морского флота.*

*Ракетные войска стратегического назначения. История применения ракет в военном деле. Характеристика Ракетных войск стратегического назначения и их вооружение.*

*Воздушно-десантные войска. Характеристика Воздушно-десантных войск, их вооружение и боевые свойства.*

*Тыл Вооруженных Сил. История возникновения и развития тыловых частей, адаптация их к современным условиям. Общая характеристика и задачи Тыла Вооруженных Сил. Средства, используемые Тылом Вооруженных Сил для выполнения задач.*

*Специальные войска. Общая характеристика и состав специальных войск. Характеристика инженерных войск, войск связи, войск радиационной, химической и биологической защиты.*

*Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Общая характеристика Российской Федерации и гарантии ее безопасности. Понятие об обороноспособности государства и об обороне. Основа обороны Российской Федерации. Роль Вооруженных Сил Российской Федерации и других структур в осуществлении обороны и защиты государства. Понятие о безопасности, основные функции государства по обеспечению безопасности. Состав сил, обеспечивающих безопасность государства.*

*Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Перечень других войск, воинских формирований и органов, в которых осуществляется*

исполнение военной службы. Комплектование других войск, воинских формирований и органов, их задачи и функции.

## **Глава 2. Воинская обязанность**

*Основные понятия о воинской обязанности.* Понятие о воинской обязанности. Структура и содержание воинской обязанности граждан Российской Федерации. Понятие о военной службе. Особенности военной службы по сравнению с другими видами государственной деятельности и иной деятельностью. Военная служба по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

*Организация воинского учета и его предназначение.* Понятие о воинском учете. Процедура первоначальной постановки на воинский учет. Состав и обязанности комиссии по постановке граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Уважительные причины неявки по повестке военного комиссариата.

*Обязательная подготовка граждан к военной службе.* Содержание обязательной подготовки к военной службе. Профессиональный психологический отбор и решаемые им задачи. Принятие решения о соответствии конкретного лица определенной должности, специальности и роду войск, вынесение оценки о профессиональной пригодности граждан к военной службе. Нормативы по физической подготовке для нового пополнения воинских частей.

*Добровольная подготовка граждан к военной службе.* Содержание добровольной подготовки к военной службе. Военно-прикладные виды спорта, культивируемые в Вооруженных Силах Российской Федерации как подготовка к военной службе. Подготовка на военных кафедрах гражданских вузов. Обучение в соответствии с дополнительными образовательными программами.

*Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке на воинский учет.* Процедура запроса первичных сведений о гражданах, подлежащих постановке на воинский учет. Порядок обследования граждан, подлежащих учету. Понятие о медицинском освидетельствовании. Вынесение заключения о категории годности гражданина к военной службе.

## **11 класс**

### **Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях**

#### **Глава 1. Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму**

*Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма.* Общие сведения об экстремизме, терроризме и наркотизме как чрезвычайно опасных социальных явлениях. Новая форма преступности – наркотерроризм.

Организационные и правовые основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Меры по выявлению и блокированию финансовых потоков, обеспечивающих экстремистов, террористов и наркодельцов. Деятельность служб и правоохранительных органов. Законодательство Российской Федерации в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Роль средств массовой информации в противодействии экстремистской и террористической деятельности, формировании антинаркотической позиции.

*Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность, распространение и употребление наркотиков.* Этапы вовлечения молодежи в преступную деятельность. Главные нравственные качества и убеждения для противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму.

Уровни террористической опасности. Международный терроризм как глобальная проблема человечества. Классификация уровней террористической опасности.

## **Глава 2. Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте**

*Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка.* Места нанесения и предназначение сигнальных цветов, знаков безопасности и сигнальной разметки. Основные сигнальные цвета. Основные группы знаков безопасности, их виды и сочетания. Особенности применения и нанесения сигнальной разметки.

Дорожные знаки и дорожная разметка. Средства организации дорожного движения, их предназначение. Группы дорожных знаков. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Запрещающие знаки. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации (таблички). Назначение и виды дорожной разметки.

*Правила безопасности для водителей транспортных средств.* Определение понятия «транспортное средство». Водитель как один из самых важных участников дорожного движения. Внешние факторы, воздействующие на водителя автомобиля во время движения. Особенности движения в темное время суток, при недостаточной видимости и во время обгона. Изучение правил дорожного движения Российской Федерации.

*Опасность экстремальных молодежных увлечений.* Виды экстремальных увлечений, представляющих наибольшую опасность для жизни и здоровья. Зависимость от экстрима. Экстремальные виды спорта в программе Олимпийских игр. Зацепинг как экстремальный проезд на транспорте. Селфи. Опасности таких увлечений, как лонгбординг и стритлаинг.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Глава 1. Основы здорового образа жизни**

*Правила личной гигиены и здоровье.* Понятие о гигиене и личной гигиене. Уход за зубами. Общие сведения о зубах. Распространенные стоматологические заболевания (кариес, стоматит) их причины и симптомы. Последствия пренебрежения профилактикой и лечением. Меры профилактики по поддержанию зубов и полости рта в здоровом состоянии. Уход за волосами. Общие сведения о волосяном покрове. Распространенные заболевания кожи головы, их причины и симптомы. Рекомендации по лечению и профилактике себореи. Рекомендации по ежедневному уходу за волосами.

Очищение организма. Причины и проявления загрязнения и отравления организма. Общие сведения о наиболее распространенных методиках очищения организма.

*Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.* Семья и ее значение в жизни человека. Понятие о семье. Задачи семьи. Распространенные проблемы семейных отношений в современных браках. Основные причины распада ранних браков. Сложности при создании семьи.

Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. Основные факторы, влияющие на психологическую совместимость. Закон совместимости. Основные качества характера, обеспечивающие совместимость людей. Психологические советы по достижению взаимопонимания и уважительности в семейных отношениях.

*Семья в современном обществе. Законодательство о семье.* Основные положения законодательства о семье, действующего в России. Необходимые условия для вступления в брак. Обстоятельства, не позволяющие заключить брак. Основания для признания брака недействительным. Основания для расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния или судебном порядке.

Права и обязанности родителей и детей. Основные права и обязанности родителей. Основания для лишения родительских прав. Основные права и обязанности детей.

*Заболевания, передающиеся половым путем.* Понятие о венерических болезнях, их опасность для жизни и здоровья людей. Классификация заболеваний, передающихся половым путем.

Сифилис. Общие сведения о возбудителе заболевания. Проявления заболевания. Течение болезни в различные периоды. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания и проверки успешности лечения.

Гонорея. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Признаки и течение заболевания. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания.

Грибковые заболевания, трихомониаз, гарднереллез. Понятие о вагинитах и общие сведения об их возбудителях. Симптомы, возникающие при вагинитах. Последствия заболеваний.

Хламидиоз. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Симптомы и последствия заболевания. Диагностика и лечение заболевания.

Генитальный герпес и генитальные бородавки (кондиломы). Последствия вирусных заболеваний. Общие сведения о возбудителе герпеса. Признаки и течение болезни. Общие сведения о возбудителе кондилом. Признаки и течение заболевания.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Последствия заболевания. Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции. Пути заражения СПИДом. Временные периоды развития ВИЧ-инфекции. Профилактика СПИДа. Диагностика заболевания.

Важность своевременного обращения к врачу при первых признаках заболевания. Меры профилактики венерических заболеваний.

Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. Понятие о заражении венерической болезнью. Заражение венерической болезнью как следствие прямого или косвенного умысла, преступного легкомыслия. Налагаемое УК РФ наказание за заражение венерической болезнью.

Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией. Понятие о преступном деянии в отношении заражения ВИЧ-инфекцией, субъекты подобного преступления. Налагаемое УК РФ наказание за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

*Первая помощь при кровотечениях и ранениях.* Кровотечения. Понятие о кровотечении, причины, вызывающие кровотечения. Виды кровотечений и их характеристика. Признаки наружных артериального и венозного кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий для остановки артериальных кровотечений. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечностей. Наложение кровоостанавливающего жгута: техника выполнения и возможные ошибки. Правила наложения давящей повязки. Остановка поверхностного венозного и капиллярного кровотечений. Признаки внутреннего кровотечения, правила оказания первой помощи.

Ранения. Понятие о ране. Виды ран и их характеристика. Порядок оказания первой помощи при обширной и незначительной ранах. Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок и принцип их наложения. Порядок действий по снятию одежды с пораженной части тела.

*Первая помощь при открытых и закрытых переломах.* Перелом. Понятие о переломе. Признаки и виды переломов. Порядок оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Основные принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших с переломами. Способы иммобилизации верхних и нижних конечностей.

*Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.* Нарушения нервной системы, требующие оказания первой помощи. Важность функций нервной системы, возможные последствия при получении травм. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника. Порядок оказания первой помощи при травмах головы или позвоночника.

Сотрясение головного мозга. Причины, признаки и симптомы сотрясения головного мозга. Порядок оказания первой помощи при сотрясении головного мозга.

*Первая помощь при травмах груди, живота и области таза.* Причины и возможные последствия травм грудной клетки.

Переломы ребер и перелом грудины. Признаки и симптомы переломов ребер и грудины. Порядок оказания первой помощи при переломе ребер. Понятие о пневмотораксе. Признаки и симптомы закрытого, открытого и клапанного пневмотораксов, порядок оказания первой помощи при них.

Ушиб брюшной стенки. Причины возникновения и внешние признаки ушиба.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением. Причины и признаки внутрибрюшного кровотечения.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа. Признаки закрытого повреждения живота. Порядок оказания первой помощи при повреждении живота.

Ранения живота. Признаки проникающего ранения. Порядок оказания первой помощи при ранении живота.

Переломы костей таза. Причины и возможные последствия травмирования тазового пояса. Признаки перелома костей таза. Порядок оказания первой помощи при переломах костей таза.

*Первая помощь при травматическом шоке.* Понятие о травматическом шоке. Причины травматического шока. Первичный травматический шок и его признаки. Вторичный травматический шок и его признаки. Порядок оказания первой помощи при травматическом шоке.

*Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути.* Признаки попадания инородных тел в полость носа и правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в глотку и пищевод, правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в верхние дыхательные пути. Правила оказания первой помощи при попадании инородных тел различной формы в верхние дыхательные пути.

*Первая помощь при остановке сердца.* Причины и последствия остановки сердца. Признаки остановки сердца, определение пульса на сонной артерии. Первая помощь при остановке сердца.

*Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.* Причины острой сердечной недостаточности. Признаки острой сердечной недостаточности и оказание первой помощи.

Инсульт. Причины и симптомы инсульта. Оказание первой помощи при инсульте.

### **Модуль 3. Основы военной службы**

#### **Глава 1. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

*Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.* Понятие о боевых традициях. Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Понятие о героизме, мужестве, воинской доблести и чести. Понятие о чувстве долга и воинском долге.

*Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности воинских частей и подразделений.* Понятие о воинском коллективе. Характерные черты воинского коллектива. Понятие о воинском товариществе.

#### **Глава 2. Символы воинской чести**

*Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.* Краткая история знамени. Понятие о Боевом знамени. Порядок вручения Боевого знамени воинской части, хранение, охрана и защита Боевого знамени.

*Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.* Понятие об орденах. Ордена России и СССР. Понятие о медалях и званиях. Наградная система Российской Федерации.

*Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.* Понятие о воинских ритуалах. Виды воинских ритуалов. Понятие о Военной присяге. Ритуал приведения к Военной

присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации и порядок его проведения. Проведение ритуала вручения военнослужащим вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

### **Глава 3. Особенности военной службы**

*Правовые основы военной службы.* Основы правового регулирования обеспечения обороны страны и строительства Вооруженных Сил в Конституции Российской Федерации. основополагающие акты в области обеспечения обороны и строительства Вооруженных Сил и их краткая характеристика — Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации». Права и свободы военнослужащих. Структура и содержание социальных гарантий и компенсаций военнослужащим. Положения, предусмотренные Федеральным законом «Об альтернативной гражданской службе».

*Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации – закон воинской жизни.* История создания в России воинских уставов. Понятие о воинских уставах, их виды. Содержание боевых и общевойсковых уставов. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

*Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.* История ритуала принятия Военной присяги. Содержание Военной присяги и порядок приведения к ней. Морально-нравственное и правовое значение акта принятия Военной присяги.

*Прохождение военной службы по призыву.* Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу, освобожденных от призыва, не подлежащих призыву. Граждане, которым предоставляется отсрочка от призыва. Граждане, имеющие право на отсрочку от призыва, случаи, когда за ними сохраняется это право. Состав призывной комиссии и принимаемые этой комиссией решения. Начало и окончание военной службы, порядок присвоения воинских званий. Сущность воинского долга. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

*Прохождение военной службы по контракту.* Категории граждан, имеющих право заключать контракт о прохождении военной службы. Сроки службы по первому и последующим контрактам. Условия, определяемые в контракте о прохождении военной службы. Порядок прохождения и условия военной службы по контракту. Права военнослужащих, заключивших контракт о прохождении военной службы. *Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.* Понятие об увольнении с военной службы. Причины, по которым военнослужащий подлежит увольнению с военной службы. Случаи, когда военнослужащие, не имеющие звания офицера и проходящие военную службу по призыву, имеют право на досрочное увольнение. Понятие о запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Категории граждан, состоящих в запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Разряды граждан, пребывающих в запасе. Категории граждан, освобождаемых от военных сборов.

*Воинские должности и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.* Составы и воинские звания военнослужащих, установленные Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе». Значение персональных воинских званий, процедура их присвоения. Виды установленной для военнослужащих военной формы одежды и знаков различия. Порядок получения военной формы одежды при призыве на военную службу.

*Права и ответственность военнослужащих.* Понятие о статусе военнослужащих. Реализация общегражданских прав и свобод гражданами, состоящими на военной службе. Особые права военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих: дисциплинарная, административная, материальная, гражданско-правовая, уголовная.

Дисциплинарная ответственность. Понятие о дисциплинарном проступке. Виды и порядок применения дисциплинарных взысканий.

Административная ответственность. Понятие об административном правонарушении. Виды и порядок применения административных взысканий.

Материальная ответственность. Понятие о материальной ответственности и реальном ущербе. Случаи, в которых применяется материальная ответственность (ограниченная и полная) в виде денежных взысканий. Порядок привлечения военнослужащих к материальной ответственности.

Уголовная ответственность. Уголовные преступления и назначаемые виды наказаний.

Преступления против военной службы, за которые предусмотрена уголовная ответственность. Наказание за нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими.

## **Глава 4. Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России**

*Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.* Главные требования, предъявляемые к солдату. Понятие о патриотизме. Примеры патриотизма народа в русской истории. Понятие о воинском долге, требования воинского долга к военнослужащим.

Понятие о воинской дисциплине и ее важности в условиях ведения боевых действий.

*Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.* Характер и цели обучения военнослужащих. Понятие о системе боевой подготовки. Тактическая, огневая, физическая, техническая, строевая подготовка, изучение общевоинских уставов. Одиночная подготовка военнослужащих. Слаживание подразделений и частей.

*Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.* Цели и виды воинской деятельности. Понятие о боевой деятельности. Характеристика боевых действий. Понятие об учебно-боевой деятельности, ее характеристика. Понятие о повседневной деятельности, ее регламентирование. Главные требования, предъявляемые воинской деятельностью к каждому военнослужащему, важность качеств, необходимых для успешной военной деятельности. Основные профессионально важные качества военнослужащих некоторых видов Вооруженных Сил и родов войск. Коллективный характер воинской деятельности.

*Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.* Деление военнослужащих на начальников и подчиненных. Понятие о единоначалии. Понятие о дисциплинированности. Виды дисциплинированности. Важность дисциплинированности в боевых условиях. Формирование дисциплинированности как важного качества личности воина.

*Как стать офицером Российской армии.* История военно-учебных заведений России. Система военного образования Российской Федерации. Правила приема в военные образовательные учреждения профессионального образования: необходимые документы и требования к кандидату. Кандидаты, зачисляемые без проверки общеобразовательной подготовки и вне конкурса, кандидаты, пользующиеся преимущественным правом при зачислении. Обучение в военном образовательном учреждении. Санкции, применяемые к лицам, отчисленным из военного образовательного учреждения: направление для прохождения военной службы по призыву, возмещение средств, затраченных на обучение. Завершение обучения и присвоение офицерского звания.

Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность международного сотрудничества в области поддержания

стабильности и мира. Участие России в урегулировании конфликтов. Внутренние и международные документы, на основании которых осуществляется миротворческая деятельность.

Социальные гарантии и компенсации военнослужащим, проходящим службу в «горячих точках».

## **Глава 5. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов**

*Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве.* Особенности ведения военных действий в XX веке. Основные документы международного гуманитарного права. Цели международного гуманитарного права: защита населения и ограничения при ведении военных действий. Основные типы ограничений при ведении военных действий в международном гуманитарном праве: по лицам, объектам, средствам и методам.

Главный принцип ведения боевых действий. Запреты в отношении методов и средств ведения боевых действий.

Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта. Назначение международных отличительных знаков и история их использования. Лица и объекты, находящиеся под защитой и имеющие право на использование отличительных знаков. Последствия недобросовестного использования отличительных знаков. Система гражданской обороны, ее задачи и используемый отличительный знак. Понятие о культурных ценностях. Общая и особая защита культурных ценностей и обозначающие ее специальные отличительные знаки. Отличительный знак защиты установок и сооружений, содержащих опасные силы. Предназначение белого флага. Создание нейтральной зоны и обозначающий ее знак.

## **Глава 6. Психологические основы подготовки к военной службе**

*Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.* Понятие о стрессе и дистрессе. Практические советы по подготовке к стрессогенной ситуации и благополучному выходу из нее. Признаки стрессового состояния.

Личность и социальная роль военного человека. Понятие о личности, социальной позиции, социальной роли. Принятие социальной роли военного человека. Важность знаний о стрессе и собственных психологических особенностях.

Психологические свойства в структуре личности. Направленность как ведущее психологическое свойство в структуре человеческой личности. Понятие о мировоззрении. Важность наличия у призывника и военнослужащего правильно сформированного мировоззрения.

Слухи и искаженная информация. Причины и последствия распространения негативных слухов относительно военной службы. Типология слухов. Психологические закономерности распространения слухов. Профилактика воздействия слухов на формирование мировоззрения.

О морально-этических качествах военнослужащих. Понятие о совести. Требования совести, ее основа и проявления. Понятие о чести и достоинстве. Понятие о чести коллектива. Защита Родины как защита личного достоинства.

Чувства личности и военная служба. Понятие о чувствах и эмоциях личности. Понятие о чувстве патриотизма. Причины психофизиологических трудностей, с которыми сталкиваются призывники и новобранцы.

Самовоспитание и самосовершенствование личности. Понятие о самовоспитании и самосовершенствовании. Чувства, имеющие способность к развитию. Понятие о сознательном действии. Преодоление внутренних и внешних препятствий ради осуществления цели.

Психическое саморегулирование и самоанализ. Понятие о психическом саморегулировании. Применение психического саморегулирования. Наиболее известные методы психического саморегулирования. Самоанализ: разновидности, поставленные



цели, используемые приемы. Важность ведения записей о ходе исследования своей личности и данных, полученных в ходе самоанализа.

### Учебный план.

Наименование раздела	Количество часов по классам	
	10	11
Безопасность и защита человека	36	
Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов		10
Основы военной службы.	20	34
Основы медицинских знаний и ЗОЖ	10	22
Всего часов	66	66

**Календарно-тематический план  
ОБЖ  
10 класс  
(66ч)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол. часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3		
<b>Безопасность и защита человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. 22 ч.</b>				
<b>Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования (5ч.)</b>				
1-2	Основные причины вынужденного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие.	2		
3-4	Автономное существование человека в условиях природной среды.	2		
5	Автономное существование человека в условиях природной среды.	1		
<b>Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера (2ч)</b>				
6-7	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.	2		
<b>Уголовная ответственность несовершеннолетних.(5ч.)</b>				
8-9	Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.	2		
10	Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств.	1		
11-12	Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм.	2		
<b>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.(2ч.)</b>				
13	Действия в чрезвычайных ситуациях природного характера.	1		
14	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.	1		
<b>Законодательные и нормативно правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.(3ч.)</b>				
15	Основные положения Федеральных законов «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне».	1		
16-17	Основные положения других федеральных законов и подзаконных актов в области обеспечения безопасности личности, общества и государства.	2		
<b>Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время(4 ч.)</b>				
18-19	Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления.	2		
20-21	Организация защиты учащихся общеобразовательных организаций от	2		

	чрезвычайных ситуаций в мирное время.			
22	<b>Контрольная работа «Безопасность и защита человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях».</b>	1		
<b>Современные средства поражения и их поражающие факторы(7ч.)</b>				
23-24	Ядерное оружие и его поражающие факторы.	2		
25-26	Химическое оружие.	2		
27-28	Бактериологическое (биологическое) оружие.	2		
29	Современные обычные средства поражения.	1		
<b>Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время(7ч.)</b>				
30	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	1		
31-32	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.	2		
33-34	Средства индивидуальной защиты населения.	2		
35-36	Организация и ведение аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.	2		
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.(10)</b>				
<b>Основные инфекционные заболевания и их профилактика(6ч.)</b>				
<b>Значение двигательной активности для здоровья человека(4ч.)</b>				
37-38	Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний.	2		
39-40	Профилактика инфекционных заболеваний.	2		
41-42	Наиболее распространённые заболевания.	2		
43-44	Значение двигательной активности для здоровья человека.	2		
45-46	Значение двигательной активности для здоровья человека.	2		
<b>Основы военной службы (20 ч.)</b>				
47-48	История создания Вооруженных сил России.	2		
49-50	Организационная структура Вооруженных сил РФ. Виды Вооруженных сил, рода войск. Сухопутные войска.	2		
51-52	История создания, предназначение и состав, вооружение Военно-воздушных сил и Военно-морского флота.	2		
53-54	Войска, не входящие в виды Вооруженных сил. Тыл Вооруженных сил. Специальные войска.	2		
55-56	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.	2		
57-58	Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение.	2		
59	<b>Контрольная работа «Основы военной службы».</b>	1		
60-61	Основные понятия о воинской обязанности.	2		
62	Организация воинского учёта и его предназначение.	1		
63	Подготовка граждан к военной службе	1		
64	Организация медицинского освидетельствования	1		

	и медицинского обследования при постановке на воинский учет.			
<b>УЧЕБНЫЕ СБОРЫ ПО ОСНОВАМ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ</b>				
65-66	Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда. Организация караульной службы. Обязанности часового. Строевая подготовка. Огневая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Военно-медицинская подготовка	2		
<b>Всего: 66</b>		<b>Всего: 66</b>		

**Календарно-тематический план  
ОБЖ  
11 класс  
66ч.**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол. часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3		
<b>1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях (10 ч)</b>				
1-2	Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма. Организационные и правовые основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму.	2		
3-4	Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность, распространение и употребление наркотиков. Уровни террористической опасности.	2		
5-6	Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Дорожные знаки и дорожная разметка.	2		
7-8	Правила безопасности для водителей транспортных средств и пешеходов.	2		
9-10	Опасность экстремальных молодежных увлечений.	2		
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (22 ч)</b>				
11-12	Правила личной гигиены и здоровье. Уход за зубами, полостью рта, волосами. Некоторые понятия об очищении организма	2		
13-14	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.	2		
15	Семья в современном обществе. Законодательство о семье.	1		
16	Заболевания, передающиеся половым путем.	1		
17-18	Первая помощь при кровотечениях и ранениях.	2		
19-20	Первая помощь при открытых и закрытых переломах.	2		
21-22	Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	2		
23	Первая помощь при травмах груди, живота и области таза.	1		
24	Первая помощь при травматическом шоке.	1		
25-26	Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути.	2		
27-28	Первая помощь при остановке сердца.	2		
29-30	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	2		
31-32	<b>Контрольная работа «Основы медицинских знаний и ЗОЖ».</b>	2		
<b>Основы военной службы (32 ч)</b>				
33-34	Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.	2		
35	Дружба, войсковое товарищество — основа боевой	1		

	готовности воинских частей и подразделений.			
36-37	Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.	2		
38-39	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	2		
40-41	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	2		
42-43	Дни воинской славы России.	2		
44-45	Правовые основы военной службы.	2		
46-47	Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.	2		
48-49	Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту.	2		
50-51	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Воинские должности и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды	2		
52-53	Права и ответственность военнослужащих.	2		
54-55	Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.	2		
56-57	Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	2		
58-59	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.	2		
60-61	Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	2		
62-63	Как стать офицером Российской армии. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.	2		
64	<b>Контрольная работа «Основы военной службы».</b>	1		
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ (2 ч)</b>				
65-66	<b>Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Стресс и дистресс. Как справиться со стрессом.</b> <b>Личность и социальная роль военного человека. Понятие о личности, социальной позиции и социальной роли военного человека.</b> <b>Психологические свойства в структуре личности. Направленность и мировоззрение личности.</b> <b>Слухи и искаженная информация. Типы, психологические закономерности распространения и мотивы слухов.</b> <b>О морально-этических качествах военнослужащих. Совесть, честь и достоинство — основные требования к личности солдата.</b>			

	<p><b>Чувства личности и военная служба.</b></p> <p><b>Самовоспитание и самосовершенствование личности.</b></p> <p><b>Психическое саморегулирование и самоанализ.</b></p> <p><b>Цели и методы психического регулирования.</b></p> <p><b>Некоторые методы самоанализа: вечерний обзор, проработка себя, перспектива, рабочая тетрадь</b></p>			
<p><b>Всего:</b> <b>66</b></p>		<p><b>Всего: 66</b></p>		

## **Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся.**

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса ОБЖ. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса ОБЖ в конце четверти и учебного года. В курсе ОБЖ может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание ОБЖ, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. Причем при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по ОБЖ используются различные виды работ (тесты, экспресс - опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные, практические, ситуационные задачи).

### **Критерии оценки**

#### **Оценка устных ответов учащихся.**

**Оценка «5»** ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов. Дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

**Оценка «4»** ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

**Оценка «3»** ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

При оценивании устных ответов учащихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям учащихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения.

#### **Оценка письменных контрольных работ.**

**Оценка «5»** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**Оценка «4»** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**Оценка «3»** ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и



одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

**Оценка «2»** ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

#### **Оценка практических работ.**

**Оценка «5»** ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

**Оценка «4»** ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

**Оценка «3»** ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

**Оценка «2»** ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Контрольно-измерительные материалы составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по ОБЖ, уровнем обученности учащихся. Проверочные работы состоят из вопросов и заданий, соответствующих требованиям базового уровня как по объему, так и глубине.

#### **Список используемой и рекомендуемой литературы**

- Сборник нормативных документов и материалов по подготовке к военной службе./Составитель В.С. Добровольский, М.П. Фролов, Б.И. Мишин. – М.: Высшая школа, 2002.

- Ермакова В.И. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие для 10 – 11 классов: - М.: Просвещение, 2009.

- Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях: Учебное пособие/ под ред. А.Н. Костров.–М.:«АРМПРЕСС», 2002.

- Основы безопасности жизнедеятельности: Примерные вопросы и ответы для подготовки к выпускному экзамену. 11 кл./ Составитель В.Н. Латчук, С.К. Миронов, Б.И. Мишин. – М.: «ЭНАС», 2008.

- Основы подготовки к военной службе: Методические материалы и документы: Книга для учителя / Составители В.А. Васнев, С.А. Чиненный. – М.: Просвещение, 2003.

- Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности/Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.

- Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5 – 11 кл.: учебно-методическое пособие/ В.Н. Латчук, С.К. Миронов. - М.: Дрофа, 2004

- Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5-11 кл.: учебно-методическое пособие / С.С. Соловьев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006.

- Основы безопасности жизнедеятельности. Учебники для образ. учреждений 10 класс./ Латчук В.Н, В.В. Марков, С.К. Миронов, Вангородский С.Н., и др. – М.: Дрофа 2011.

- Основы безопасности жизнедеятельности. Учебники для образ. учреждений 11 класс./ Марков В.В., Латчук В.Н., С.К. Миронов, Вангородский С.Н и др.- М.: Дрофа 2013

### **Электронные издания**

- . CD-ROM: электронная книга – «Самооборона без оружия». – М.: Издательский дом «Равновесие», 2005
- CD-ROM: библиотека электронных наглядных пособий ОБЖ – 5 – 11 классы. Минобразование РФ. РЦЭМГО «Кирилл и Мефодий», 2003
- CD-ROM: мультимедиа – пособие – ОБЖ - 10 класс/ под ред. С.К. Шойгу, Ю.Л. Воробьёва. Издательство ООО «Мультимедиа технологии и Дистанционное обучение», 2004
- . D-ROM: мультимедиа - обучение - «БЖД. СПОРТ. ВОЕННОЕ ДЕЛО». М.: ООО «ИДДК ГРУПП», «Мультимедиа- издательство «Адепт», 2004
- Тесты по основам безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Электронное издание для обучения детей в диалоговом режиме. – М.: МЧС России, ООО «Кирилл и Мефодий», 2005.
- Тесты по основам безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Электронное издание для обучения детей в диалоговом режиме. – М.: МЧС России, ООО «Кирилл и Мефодий», 2005.

### **Сайты в помощь**

- Совет безопасности РФ  
<http://www.scrf.gov.ru>
- Министерство внутренних дел РФ  
<http://www.mvd.ru/>
- МЧС России  
<http://www.emercom.gov.ru>
- Министерство здравоохранения РФ  
<http://www.minzdrav-rf.ru>
- Министерство обороны РФ  
<http://www.mil.ru>
- Министерство образования и науки РФ  
<http://www.ed.gov.ru>
- Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности  
<http://www.gan.ru>
- Русский образовательный портал  
<http://www.gov.ed.ru>
- Федеральный российский общеобразовательный портал  
<http://www.school.edu.ru>
- Портал компании «Кирилл и Мефодий»  
<http://www.km.ru>
- Энциклопедия безопасности  
<http://www.opasno.net/>
- Личная безопасность  
<http://personal-safety.redut-7.ru/>
- Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о Безопасности Жизнедеятельности  
// <http://www.bezopasnost.edu66.ru>
- Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях  
[http:// www.hardtime.ru](http://www.hardtime.ru)

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### **Стационарные наглядные пособия**

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности (М.: Дрофа)

- Средства индивидуальной защиты.
- Средства коллективной защиты.
- Личная гигиена.
- Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа)

- Классификация пожаров.
- Причины пожаров в жилых и общественных зданиях.
- Признаки и поражающие факторы пожара.
- Правила поведения при пожаре в доме (квартире).
- Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении.
- Как выйти из задымленного помещения.
- Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение).
- Правила поведения при загорании телевизора.
- Правила поведения при загорании новогодней елки.
- Первичные средства пожаротушения (огнетушители).

### **Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы по основным темам и разделам курса ОБЖ в основной школе.

Мультимедийный компьютер с пакетом программ и пособий по курсу ОБЖ.

Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная школьная сеть, выход в Интернет).

### **Учебно-практическое оборудование**

Компасы.

Бинты марлевые.

Вата гигроскопическая нестерильная.

Жгуты кровоостанавливающие.

Индивидуальные перевязочные пакеты.

Косынки перевязочные.

Повязки малые стерильные.

Противогазы.

### **Законодательные акты и нормативные правовые документы**

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Закон Российской Федерации «Об образовании» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности дорожного движения» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 года № 116).

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 года).

Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 года № 116).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 го (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года № 537).

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 года № 690).

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О подготовке населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).