

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Леонтьевская средняя общеобразовательная школа

---

Приложение № 11  
к основной общеобразовательной  
программе среднего общего  
образования  
утверждено приказом директора  
№ 61-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
(базовый уровень)**

**Среднее общее образование**

Учитель:  
Бедулев К.П.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ составлена для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательной школы

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05 марта 2004г. №1089 (в редакции от 23.06.2015г.);
- Образовательной программы МАОУ Леонтьевской средней общеобразовательной школы с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом № 116/1 от 29.08.2015г.

Рабочая программа по ОБЖ конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих **целей**:

- **освоение** знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- **овладение** умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- **развитие** качеств личности (эмоциональной устойчивости, смелости, решительности, готовности к перегрузкам, умения действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.), необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках;
- **воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; уважения к героическому наследию России, ее государственной символике; патриотизма и чувства долга по защите Отечества.

### Место предмета в базисном учебном плане

Учебный план предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 и 11 классах в количестве 69 часов . (10 класс – 35 учебных недель, 11 класс – 34 учебные недели). Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов).

### Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

В ходе изучения предмета юноши формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения. Девушки углубленно изучают основы медицинских знаний и здорового образа жизни, для чего в программу введен специальный раздел.

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен

#### **Знать/понимать**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

#### **Уметь**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

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

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работе;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;

- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
- осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

##### *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни*

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

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

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоёмах в разное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не-оборудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

*Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций* Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации

##### *Современный комплекс проблем безопасности военного характера*

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

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

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации**

от чрезвычайных ситуаций

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

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

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

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

*Экстремизм и терроризм - - чрезвычайные опасности для общества и государства*

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

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

*Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации*

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

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

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

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

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления.

Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности

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

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

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

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

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

*Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

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

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

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

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

*Нравственность и здоровье*

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

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

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

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

*Первая помощь при неотложных состояниях*

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

## **Обеспечение военной безопасности государства**

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

*Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны*

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

мирного и военного времени.

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

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

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

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.

*Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества*

История создания Вооружённых Сил России.

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

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

*Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации*

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

*Боевые традиции Вооружённых Сил России*

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.

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

*Вооружённые силы Российской Федерации - основа обороны государства*

Основные задачи современных Вооружённых Сил.

Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации. *Символы воинской чести*

Боевое знамя воинской части - официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена - почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

*Воинская обязанность*

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная

подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих -- специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения. Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

## **Раздел 7. Основы военной службы *Размещение и быт военнослужащих***

**Размещение** военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний распорядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

*Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

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

*Организация караульной службы*

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

*Строевая подготовка*

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

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

*Огневая подготовка*

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

*Тактическая подготовка*

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

*Особенности военной службы*

Правовые особенности военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации, устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации,



строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

*Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества* Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий - патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий - подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Основные обязанности военнослужащих.

*Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации*

Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

*Прохождение военной службы по призыву*

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих.

*Прохождение военной службы по контракту*

Особенности военной службы по контракту.

Альтернативная гражданская служба.

*Учебные сборы (5 дней, 35 учебных часов)*

Практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

### **Формы и методы работы**

При реализации данной программы используются различные формы работы с учебным коллективом: индивидуальная, парная, групповая, коллективная, дифференцированная. Уроки строятся по принципу лекции, семинара, обобщающего урока по тематике, урока – практикума и т.п.

### **Организация и осуществление контроля**

В качестве форм текущего контроля предлагается устный опрос, проведение контрольных и творческих работ, работ практического характера.

Контрольные работы в основном имеют характер контрольных заданий (в форме тестов), направленных на выявление уровня усвоения теоретического материала. Работы творческого характера предполагают раскрытие сути проблемного вопроса, установление взаимосвязей, привлечение знаний из смежных дисциплин по линии метапредметных связей.

#### **Оценка устных ответов обучающегося:**

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала (определенные «Требованиям к математической подготовки обучающегося»);
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

Отметка «1» ставится, если:

- ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого материала или не ответил ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

-Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Учебник общеобразоват. учебно заведений / Марков В.В., Латчук В.Н., Миронов С.К. Вангородский С.Н. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.-288с.:ил.

-Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. М.: Дрофа, 2001

### *Для педагога:*

- Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5-11 кл. : учеб.-метод. пособие / В.Н. Латчук, С.К. Миронов. – 3-е изд., стереотип. –М. : Дрофа, 2006. – 76, (4) с. : ил.

- Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты. 5-11 кл. : учеб.-метод. пособие. - М.: Дрофа, 2003. – 208с.

- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс

- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс

## **2. Технические средства обучения**

– Мультимедиа проектор

– Экран настенный

- Телевизор

- Принтер, сканер

- DVD

- Компьютер

## **3. Стенды, плакаты**

– Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)

– Дорожная безопасность

– Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи

– Правила поведения при землетрясениях

– Пожары, взрывы

– Наводнения и затопления

– Правила оказания первой помощи

– Противодействие терроризму и экстремизму

– Дорожные знаки. Пожарная безопасность

## **4. Средства индивидуальной защиты**

– Респираторы (типа ШБ-1 и т. п.)

– Противогазы (типа ГП-7)

## **5. Медицинское имущество**

– Аптечка индивидуальная (типа АИ-2)

– Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи

– Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см

– Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см

– Вата медицинская компрессная

– Булавка безопасная

– Шина фанерная

– Жгут кровоостанавливающий эластичный

– Носилки санитарные

## **6. Электронные носители**

- Первая медицинская помощь. Видеостудия «Кварт»
- Первая медицинская помощь до приезда врача. Ивашук В.В. Дополнительное пособие к курсу ОБЖ. ООО «ИД Равновесие, 2009г.
- Компьютерная обучающая программа «Школа безопасности». НТЦ «Поиск-XXI»
- Пособия для проведения занятий по курсу ОБЖ «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы» 1, 2, 3 части. Министерство образования и науки РФ. Видеостудия «Премьер-УчФильм».
- «Сам себе МЧС». Видеостудия «Премьер-УчФильм».
- «Безопасность на улицах и дорогах». Учебное пособие. Обучающая энциклопедия по безопасности жизнедеятельности. НТЦ «Поиск-XXI».
- «Улица полна неожиданностей». Видеостудия «Кварт»
- «Действия при авариях на ХОО». Компьютерная обучающая программа. ВНИИ ГОЧС, НТЦ «Поиск-XXI».
- «Правила эвакуации школы при пожаре». ООО «Премьер-УчФильм», 2011г.
- «Правила пользования первичными средствами пожаротушения». ООО «Премьер-УчФильм», 2011г.
- «Наркомания». ООО «Студия Люмьер».
- «Группа риска». ООО «ТЕН-Видео»

## **7. Оборудование класса**

- Ученические столы двухместные с комплектом стульев.
- Стол учительский с тумбой.
- Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, учебного оборудования и пр.
- Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.
- Рамки или паспарту для экспонирования детских работ (фронтальных композиций) на выставках.

## **Использование Интернета для подготовки уроков ОБЖ**

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
- <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;
- <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования;
- <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты;
- <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;
- <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
- <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
- <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
- <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
- <http://www.pedlib.ru> – Сайт педагогической библиотеки;
- <http://www.profile-edu.ru> – Профильное обучение в старшей школе;
- <http://www.int-edu.ru> – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы.

Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

- [http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=108&pg=1](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1) – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;
- <http://www.znakcomplect.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;
- <http://www.caim.ru/9> - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;
- <http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;
- <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;
- [http://www.window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.15](http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15) – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
- <http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;
- <http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
- <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
- <http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;
- <http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php> - Охрана труда в образовании;
- <http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
- <http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;
- [http://www.4students.ru/search.asp?id\\_subject=20](http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20) – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;
- <http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;
- <http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях; и др.

**Учебно-тематическое планирование 10 кл.**

№ п.п.	Название темы (раздела)	Кол-во часов
1	<b>Основы комплексной безопасности</b>	9
2	<b>Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций</b>	2
3	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму</b>	4
4	<b>Основы здорового образа жизни)</b>	4
5	<b>Основы обороны государства</b>	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>

**Учебно-тематическое планирование 11 кл.**

№ п.п.	Название темы (раздела)	Кол-во часов
1	<b>Основы комплексной безопасности</b>	2
2	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму</b>	2
3	<b>Основы здорового образа жизни</b>	4
4	<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	6
5	<b>Основы обороны государства</b>	8
6	<b>Основы военной службы</b>	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

**Тематическое планирование  
10 класс**

№ урок а	Тема	Основные элементы содержания
	<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (8 ч)</b> <b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)</b>	
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.	<i>Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия.</i> Возможные причины попадания человека в условия автономного существования, меры профилактики. Первоочередные действия потерпевших бедствие.
2.	Подготовка человека к автономному существованию	Отработка правил ориентирования, движения по азимуту, обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. <i>Способы подготовки человека к автономному существованию.</i>
3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	Основные причины ДТП. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила и безопасность дорожного движения. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. <i>Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).</i> <i>(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)</i>
4.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	Обсуждение возможных ситуаций на улице, в общественных местах, на массовом мероприятии, в транспорте, подъезде дома, лифте.
	<b>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2 ч)</b>	
5.	Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера.	Правила поведения во время землетрясения, сходе оползней, селей, обвалов, лавин, при возникновении ураганов, бурь, смерчей, при наводнении и природных пожарах. Отработка практических навыков безопасного поведения. <i>Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические),</i>

6.	Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера.	Правила поведения при пожарах и взрывах, при авариях с выбросом химических и радиоактивных веществ, при гидродинамических и транспортных авариях. Отработка практических навыков безопасного поведения. <i>Чрезвычайные ситуации техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.</i>
<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера (2 ч)</b>		
7.	Военные угрозы национальной безопасности России	Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.
8.	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	Вооруженный конфликт, военный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война
<b>Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (2 ч)</b>		
9.	Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	Конституция РФ, ФЗ «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территорий от ЧС», «О пожарной безопасности», «О ГО», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму» и др. Краткое содержание, права и обязанности граждан.
10.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи	<i>Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.</i> <i>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).</i>
<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму (4 ч)</b>		
11.	Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства	Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Пути распространения экстремистских идей.
12.	Основные принципы и направления противодействия	Законы и акты, направленные на защиту от экстремизма и терроризма.



	террористической и экстремистской деятельности	
13.	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	<i>Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</i>
14.	Уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность	Основные статьи Уголовного кодекса и виды наказаний для террористов, экстремистов
<b>Основы здорового образа жизни (4 ч)</b>		
15.	Сохранение и укрепление здоровья.	Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний, пути их передачи. Антигены и антитела. Иммунная реакция организма. Распространённые инфекционные заболевания. Внешние признаки инфекционных заболеваний. Способы профилактики.
16.	Здоровый образ жизни	<i>Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.</i>
17.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.
18.	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	Табакокурение и его влияние на организм курящего и окружающих людей. Алкоголь и репродуктивная функция. Профилактика разрушающего влияния алкоголя, наркомании и

	Профилактика вредных привычек	токсикомании.
<b>Основы обороны государства (16 ч)</b>		
<b>Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны (5 ч)</b>		
19.	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	<i>Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.</i>
20.	Основные виды оружия и их поражающие факторы	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.
21.	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения	Система оповещения, способы оповещения. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!», действия населения по сигналам оповещения. Защитные сооружения ГО, предназначение и виды. Правила поведения в защитных сооружениях.
22.	Средства индивидуальной защиты.	Средства защиты органов дыхания, кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты.
23.	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.	Предназначение и содержание работ. Организация санитарной обработки населения после пребывания их в зоне заражения. Задачи обучения в области ГО, формы обучения. План ГО.
<b>Вооруженные Силы Российской Федерации - защита нашего Отечества (3 ч)</b>		
24.	История создания Вооруженных Сил РФ.	<i>Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. История создания ВС РФ. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.</i>
25.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории гос-ва. Формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях.

26.	Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ	<i>Виды и рода войск, история их создания.</i> Предназначение различных родов войск. Сухопутные, ВВС, ВМФ, РВСН, ВДВ, космические войска.
<b>Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск (6 ч)</b>		
27.	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ.	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск.
28.	Военно-воздушные Силы. Военно-морской флот. Вооружение и военная техника ВВС и ВМФ.	Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
29.	Ракетные войска стратегического назначения. Вооружение и военная техника РВСН.	Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
30.	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение .	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
31.	Космические войска, их состав и предназначение.	Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.
32.	Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ.	Пограничные органы ФСБ, внутренние войска МВД, войска гражданской обороны МЧС России.
<b>Боевые традиции Вооруженных Сил России (2 ч)</b>		
33.	Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.	Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма. Понятие о боевых традициях, героизме, мужестве, воинской доблести и чести.
34.	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни.
35.	Итоговый урок	

**Поурочно-тематическое планирование  
11 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Основные элементы содержания</b>
<b>Основы комплексной безопасности (2ч)</b>		
<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (2ч)</b>		
1.	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами.
2.	Обеспечение личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций	Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму (2 ч)</b>		
<b>Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (2ч)</b>		
3	Правила поведения при угрозе террористического акта	Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники, самолета, при перестрелке.
4	Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	Силы ГО, руководство ГО, структура МЧС и мероприятия
<b>Основы здорового образа жизни (4ч)</b>		
5	Меры профилактики венерических заболеваний.	Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.
6	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе	ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.
7	Семья в современном обществе.	Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.
8	Обобщение материала о	<i>Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена</i>

	ЗОЖ	<i>беременности. Уход за младенцем.</i>
<b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи (6 ч)</b>		
<b>Первая медицинская помощь при неотложных состояниях (6 ч)</b>		
9	ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте.	Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании ПМП. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. ПМП при инсульте.
10	ПМП при кровотечениях и ранениях.	Способы остановки кровотечения: пальцевое прижатие, наложение жгута и жгута–закрутки, максимальное сгибание конечности, наложение давящей повязки, возвышенное положение ». <i>Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях;</i>
11	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.	Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.
12	ПМП при черепно-мозговой травме, травме груди и живота.	Причины и признаки, возможные последствия, ПМП травм головы, груди, живота.
13	ПМП при повреждении позвоночника, спины.	Причины и признаки, возможные последствия, ПМП травм таза, позвоночника, спины.
14	ПМП при остановке сердца.	Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». <i>Первая медицинская помощь навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.</i>
<b>Основы обороны государства (8 ч)</b>		
<b>Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства (1ч)</b>		
15	Состав Вооруженных Сил РФ.	<i>Виды ВС. Рода войск.</i>
<b>Воинская обязанность (7 ч)</b>		
16	Основные понятия о воинской обязанности.	<i>Общие обязанности и права военнослужащих. Основы обороны государства и воинская обязанность</i>

17	Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.	<i>Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Время и состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.</i>
18.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	<i>Обязательная подготовка граждан к военной службе. Первоначальная постановка на воинский учет. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности.</i>
19	Добровольная подготовка граждан к военной службе.	Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.
20.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке на воинский учёт.	<i>Медицинское освидетельствование . Основное предназначение и порядок проведения мед. освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Порядок мед. освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего проф.образования.</i>
21	Профессиональный психологический отбор и его предназначение	Критерии по определению профессиональной пригодности призывника к военной службе.
22	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.	Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.
<b>Основы военной службы (12ч)</b>		
23	Правовые основы воинской службы	<i>Общие обязанности и права военнослужащих. Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан</i>
24-25	Общевоинские уставы.	Общевоинские уставы — это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.
<b>Военнослужащий — вооруженный защитник Отечества (9 ч)</b>		
26	Основные виды воинской деятельности.	Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка; служебно-боевая

		деятельность; реальные боевые действия.
27	Требования воинской деятельности, предъявляемые к военнослужащему.	<i>Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу. Общие обязанности и права военнослужащих.</i>
28	Честь и достоинство военнослужащего ВС РФ	Воинская честь и достоинство— неотъемлемые качества военнослужащего ВС РФ. Гуманность и человеколюбие — это неотъемлемое качество российского воина во все времена. Чувство глубокой ответственности за защиту Родины, готовность к преодолению трудностей при исполнении воинского долга.
29	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	<i>Государственная и военная символика РФ, традиции и ритуалы ВС РФ.</i>
30-31	Прохождение военной службы по призыву	Право на освобождение от призыва. Ответственность за уклонение. Необходимые документы. Внутренняя служба. Воинские звания (погоны). Порядок размещения, элементы военной службы.
32-33	Прохождение военной службы по контракту	<i>Военно-профессиональная ориентация. Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, направленным для прохождения альтернативной гражданской службы. Прохождение и увольнение альтернативной гражданской службы.</i>
34	Итоговый урок	