

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Академический лицей г. Томска им. Г.А. Псахье


**ПРИНЯТО:**

Решением кафедры естествознания и  
здоровьесбережения МБОУ Акаде-  
мического лицея г. Томска имени  
Г.А. Псахье  
Зав. кафедрой

 Н.Н. Шенкхет  
Протокол № 5 от 27.05.19

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Научно- методическим Советом**  
МБОУ Академического лицея  
г. Томска им. Г.А. Псахье  
председатель совета, директор

 О.В. Починов  
Протокол № 1 от 29.05.19  
Приказ № 101-03 от 29.05.19



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Основы безопасности жизнедеятельности**

**Уровень среднего общего образования**  
**10-11 классы**

**Составитель:**  
**Преподаватель-организатор ОБЖ**  
**Веретенникова И. В.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа учебного курса ОБЖ для 10 – 11 классов представляет собой модификацию рекомендованных Министерством образования и науки программ, и составлена на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по ОБЖ;
- авторской программы по ОБЖ, 5-11 класс. Б.И. Мишин, М.В. Юрьева. (Обучение в 5-11 классах по учебникам «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией Ю.Л. Воробьева. 5-11 классы/ Б.И. Мишин, М.В. Юрьева. – Москва: АСТ: Астрель, 2014.);
- федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях; - учебного плана школы.

Данная программа составлена для изучения ОБЖ в 10-11 классах по следующему УМК:

1. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева, учебник ОБЖ 10 класс – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.
2. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева, учебник ОБЖ 11 класс – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.
3. Мелихова Т.А. ОБЖ 5-11 классы: развернутое тематическое планирование по учебникам под ред. Ю.Л. Воробьева. – Волгоград: учитель, 2011.

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

### **Задачи:**

- освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях; Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, способствует формированию у них цельного представления о безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности.

### **Место учебного предмета**

Для реализации программы согласно учебному плану МБОУ Академический лицей города Томска на её изучение предусматривается по 1 часу в неделю в 10 и 11 классах (по 34 часа в год). Срок реализации программы 1 год.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС**

### **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

#### **1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения**

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

1.2. Подготовка к проведению турпохода. Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования.

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

1.4. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

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

1.6. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

1.7. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в маршрутном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

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

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

2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

2.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных в Тамбовской области. Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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

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

3.2. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терро-

ризм как социальное явление. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

3.3. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

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

4.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки человека к профессиональной деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

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

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

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

5.1. Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

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

5.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека.

5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

5.5.-5.6. Алкоголизм и курение, их профилактика. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

5.7. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

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

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

6.2.-6.3. Современные средства поражения, их поражающие факторы и мероприятия по защите. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

6.4. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!» Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

6.5. Инженерная защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

6.6.-6.7. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

6.8. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах поражения.

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

## **11 КЛАСС**

### **Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **1. Основы здорового образа жизни**

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

1.2 Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

1.3 Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики. Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

1.4 СПИД и его профилактика. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД - финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

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

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

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте (практические занятия) Сердечная недостаточность. Основные понятия и определения. Инфаркт. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте.

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия) Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия) Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травмах груди, живота, позвоночника.

2.4 . Первая медицинская помощь при остановке сердца (практические занятия) Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации.

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

### **3 Воинская обязанность**

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

3.2 Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

3.3 Обязательная подготовка граждан к военной службе Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

3.4 Добровольная подготовка граждан к военной службе Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5 Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе.

3.6 Увольнение с военной службы и пребывание в запасе Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

### **4 Особенности военной службы**

4.1 Правовые основы военной службы Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего,

права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

4.2 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации - закон воинской жизни  
Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

4.3 Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России  
Военная присяга - основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

4.4 Прохождение военной службы по призыву  
Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Общие, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.

4.5 Прохождение военной службы по контракту  
Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.6 Права и ответственность военнослужащих  
Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

4.7 Альтернативная гражданская служба  
Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

## **5. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил**

5.1 Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества  
Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить своё воинское звание - защитник Отечества; любовь к Родине, её истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя России, народа и Отечества.

5.2 Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.  
Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3 Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина  
Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск  
Общие требования воин-

ской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодёжи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчёта).

5.4 Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5 Как стать офицером Российской армии Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.6 Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 10 -11 КЛАСС

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Кол-во часов 10 класс	Кол-во часов 11 класс
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>	
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6	
2.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	7	
<b>II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
3.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2	
4.	Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи		3
5.	Основы здорового образа жизни	4	5
<b>III</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>15</b>	<b>26</b>
6.	Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества и его национальных интересов	3	
7.	Боевые традиции Вооруженных сил России	3	
8.	Символы воинской чести	3	
9.	Основы военной службы	6	
10.	История военной службы		4
11.	Воинская обязанность		8
12.	Особенности военной службы		3
13.	Правовые основы военной службы		5
14.	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил Российской Федерации		6
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ПРЕДМЕТА ОБЖ 10 – 11 КЛАССЫ**  
**Учебно – тематический план за курс 10 класса**

<b>№ раз-дела тем</b>	<b>Наименование раздела, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Р-1</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>
<b>Глава 1</b>	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения</b>	<b>6</b>
1.1	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе	1
1.2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1
1.3	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1
1.4	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности	1
1.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	1
1.6	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1
<b>Глава 2</b>	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>	<b>7</b>
2.1	Гражданская оборона: основные понятия, определения, задачи	1
2.2	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
2.3	Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени	1
2.4	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов мирного и военного времени	1
2.5	Средства индивидуальной защиты	1
2.6	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения	1
2.7	Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях	1
<b>Р- 2</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>
<b>Глава 3</b>	<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>2</b>
3.1	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности.	1
3.2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Пути передачи инфекции	1
<b>Глава 4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>
4.1	Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания	1
4.2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Режим труда и отдыха, хороший сон- составляющие здорового образа жизни	1
4.3	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1
4.4	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1
<b>Р- 3</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>15</b>
<b>Глава 5</b>	<b>Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего отечества и его национальных интересов</b>	<b>3</b>
5.1	Родина и ее национальная безопасность	1
5.2	История создания и развития Вооруженных сил России	1
5.3	Состав Вооруженных сил Российской Федерации	1
<b>Глава 6</b>	<b>Боевые традиции Вооруженных сил России</b>	<b>3</b>
6.1	Патриотизм, верность воинскому долгу – неотъемлемые качества русского воина, основа героизма	1
6.2	Памяти поколений – дни воинской славы России	1
6.3	Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности войск	1
<b>Глава 7</b>	<b>Символы воинской чести</b>	<b>3</b>
7.1	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1
7.2	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1
7.3	Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации	1
<b>Глава 8</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>6</b>
8.1	Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов	1
8.2	Размещение и быт военнослужащих	1

8.3	Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда	1
8.4	Организация караульной службы. Обязанности часового	1
8.5	Строевая подготовка. Огневая подготовка. Автомат Калашникова	1
8.6	Тактическая подготовка	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

### Учебно- тематический план за курс 11 класса

№ раздела тем	Наименование раздела, тем	Количество часов
<b>Р-1</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>26</b>
<b>Глава 1</b>	<b>История военной службы</b>	<b>4</b>
1.1	Войны в истории человечества и России	1
1.2	Военная служба – особый вид государственной службы	1
1.3	Исполнение обязанностей военной службы	1
1.4	Организация обороны Российской Федерации	1
<b>Глава 2</b>	<b>Воинская обязанность</b>	<b>8</b>
2.1	Основные сведения о воинской обязанности	1
2.2	Организация воинского учета и его предназначение	1
2.3	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1
2.4	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
2.5	Освидетельствование граждан при первоначальной постановке на воинский учет	1
2.6	Организация прохождения профессионального психологического отбора при первоначальной постановке на воинский учет. Психологическая классификация воинских должностей	1
2.7	Организация призыва на военную службу	1
2.8	Ответственность граждан по вопросам призыва. Прохождение военной службы по призыву	1
<b>Глава 3</b>	<b>Особенности военной службы</b>	<b>3</b>
3.1	Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ- закон воинской жизни. Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России	1
3.2	Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок	1
3.3	Воинские звания военнослужащих ВС Российской Федерации. Военная форма одежды	1
<b>Глава 4</b>	<b>Правовые основы военной службы</b>	<b>5</b>
4.1	Социальная защита военнослужащих	1
4.2	Статус военнослужащего. Правовая защита военнослужащих и членов их семей.	1
4.3	Прохождение военной службы по контракту. Прохождение службы военнослужащими женщинами	1
4.4	Права и ответственность военнослужащих	1
4.5	Увольнение с военной службы	1
<b>Глава 5</b>	<b>Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил России</b>	<b>6</b>
5.1	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества	1
5.2	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Виды воинской деятельности	1
5.3	Требования, предъявляемые к морально – этическим, психологическим и профессиональным качествам призывника	1
5.4	Взаимоотношения в воинском коллективе. Воинская дисциплина. Ее суть и значение.	1
5.5	Офицер Российской армии. Требования, предъявляемые к офицеру военной службой. Военные образовательные учреждения профессионального образования	1
5.6	Международная миротворческая деятельность Вооруженных сил РФ	1
<b>Р- 2</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>8</b>
<b>Глава 6</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>
6.1	Правила личной гигиены и здоровье	1
6.2	Нравственность и здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов	1
6.3	Заболевания, передаваемые половым путем	1
6.4	Психологическое состояние человека и причины самоубийств	1
6.5	Семья в современном обществе. Законодательство о семье	1

<b>Глава 7</b>	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>	<b>3</b>
7.1	Первая помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте	1
7.2	Первая помощь при ранениях и травмах	1
7.3	Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБЖ 10 КЛАСС

### Обучающиеся должны знать:

- основные понятия ГО;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения; - организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- организацию гражданской обороны в школе. - основные понятия и структуру ЗОЖ; - роль питания как составляющей ЗОЖ;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики. - основные понятия, функции и показатели здоровья;
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции; - наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики.
- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС; - особенности современных войн и вооружённых конфликтов;
- общие черты международного терроризма.
- причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; - потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Томской области;
- потенциально опасные объекты в районе проживания.
- правила безопасности при автономном существовании в природной среде; - правила подготовки и обеспечения безопасности в походах;
- правила поведения при захвате в заложники или похищении.

### Уметь:

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

## 11 КЛАСС

### Обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;

- роль нравственности в обеспечении безопасных взаимоотношений полов и профилактики заболеваний, передаваемых половым путём;
- основные положения законодательства о семье и браке.
- симптомы и первую помощь при острой сердечной недостаточности;
- правила первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации.
- структуру и содержание общевоинских уставов;
- условия и порядок приведения военнослужащих к воинской присяге;
- организацию призыва на военную службу;
- порядок поступления на военную службу по контракту и её прохождения; особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой - требования к воину-специалисту;
- порядок подготовки по воинским специальностям;
- понятие и значение психологической готовности, способы её формирования; - требования, предъявляемые к офицеру военной службой;
- важнейшие положения международного права войны.

**Уметь:**

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

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

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

**5. Описание учебно – тематического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)

К – полный комплект (на каждого ученика класса)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учеников)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		

<p><b>Учебно-методические комплекты УМК (программа, учебники, рабочие тетради для самостоятельной работы)</b></p> <p>1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М.: Просвещение, 2011</p> <p>2. Примерные программы по учебным предметам. ОБЖ 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2011</p> <p>3. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 10 - 11 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под. Ред. А.Т. Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2012.</p> <p>4. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 10 -11 классы: пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под.ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2013.</p> <p>5. Учебники ОБЖ 10, 11 классы М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др. АСТ Астрель Москва 2007</p> <p>6. Тематическое поурочное планирование по ОБЖ к учебнику ОБЖ 10 класс под ред. Ю.Л. Воробьева М.: ООО «Изд. Астрель»: 2013</p> <p>7. Тематическое поурочное планирование по ОБЖ к учебнику ОБЖ 11 класс под ред. Ю.Л. Воробьева М.: ООО «Изд. Астрель»: 2013</p>	<p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>К</p> <p>Д</p> <p>Д</p>	<p>Библиотечный фонд сформирован на основе Федерального перечня учебников рекомендуемых (допущенных) Минобрнауки РФ</p>
<b>Печатные пособия</b>		
<p>1. Книга для учителя ОБЖ. А.Т. Смирнов. Просвещение.2001</p> <p>2. Формирование универсальных учебных действий в курсе ОБЖ 10 -11 классы/сост. Г.П. Попова. Волгоград</p> <p>3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для учащихся 10 – 11 кл. общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. Под общ. Ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2007.</p> <p>4. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл. –М.: Просвещение, 2002</p>	<p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>П</p>	
<b>Компьютерные и информационно-коммуникативные средства</b>		
<p>Основы безопасности жизнедеятельности <a href="http://Obj.ru/">http://Obj.ru/</a> Первая медицинская помощь <a href="http://www.meduhod.ru">http://www.meduhod.ru</a> Портал детской безопасности <a href="http://www.spas-extreme.ru">http://www.spas-extreme.ru</a> Россия без наркотиков <a href="http://www.rwd.ru">http://www.rwd.ru</a> Лига здоровья нации</p>	<p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p>	<p>При наличии необходимых технических условий</p>

<a href="http://www.ligazn.ru">http://www.ligazn.ru</a> Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России» <a href="http://www.znopr.ru">http://www.znopr.ru</a> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение <a href="http://www.risk-net.ru">http://www.risk-net.ru</a> Искусство выживания <a href="http://www.goodlife.narod.ru">http://www.goodlife.narod.ru</a> Тестирование online: 5–11 классы: <a href="http://www.kokch.kts.ru/cdo/">http://www.kokch.kts.ru/cdo/</a> . Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое: <a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> .	Д Д Д Д Д Д Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Классная доска Персональный компьютер Мультимедийный проектор, экран Сканер, принтер, цифровая фотокамера, цифровая видеокамера со штативом Ноутбуки	Д Д Д Д Ф	При необходимости
<b>Оборудование класса</b>		
Ученические столы двухместные с комплектом стульев Стол учительский Компьютерный столик Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов пособий Комплект тематических стендов по ОБЖ и ГО	К Д Д Д	