

# РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ



А. Т. Смирнов Б. О. Хренников

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметная линия учебников  
под редакцией А. Т. Смирнова



10–11 КЛАССЫ

  
ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Просвещение»





А. Т. Смирнов  
Б. О. Хренников

**ОСНОВЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочие программы

Предметная линия  
учебников

под редакцией  
А. Т. СМИРНОВА

10–11 классы

Пособие для учителей  
общеобразовательных  
организаций

Москва  
«Просвещение»  
2014

УДК 372.8:614.8  
ББК 74.266.8  
С50

16+

*Авторы программы:*

кандидат педагогических наук *А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников*

**Смирнов А. Т.**  
**С50** Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М. : Просвещение, 2014. — 96 с. — ISBN 978-5-09-023283-8.

Программа разработана в соответствии с Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Тематическое планирование программы состоит из трёх частей (10—11 классы, пятидневные учебные сборы для юношей-старшеклассников, раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для старшеклассниц) и соответствует структуре учебников для 10—11 классов (под редакцией А. Т. Смирнова).

Программа адресована преподавателям основ безопасности жизнедеятельности общеобразовательных организаций.

УДК 372.8:614.8  
ББК 74.266.8

ISBN 978-5-09-023283-8

© Издательство «Просвещение», 2014  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2014  
Все права защищены

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе совокупных требований, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, которые являются обязательными при разработке основной образовательной программы общего образования для 10 и 11 классов.

Настоящая программа написана с учётом научно-теоретических разработок и нормативно-правовых актов в области безопасности жизнедеятельности, действующих в Российской Федерации в настоящее время. В основу разработки программы легли положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537) и Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р).

Данная программа входит в учебно-методический комплект по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 10—11 классов (под редакцией А. Т. Смирнова), который подготовлен в издательстве «Просвещение» с учётом требований ФГОС и новых государственных подходов в области обеспечения национальной безопасности в современном мире.

Основные особенности рабочей программы:

- особое внимание уделено проведению с учащимися (гражданами мужского пола) учебных сборов и методическим рекомендациям по их организации для обеспечения углублённого изучения с обучаемыми отдельных элементов начальной военной подготовки;
- приводятся методические рекомендации по организации углублённого изучения (гражданами женского пола)

основ медицинских знаний и здорового образа жизни с целью помочь старшеклассникам сформировать более полное представление о здоровье, репродуктивном здоровье, здоровом образе жизни, браке и семье, благополучной и счастливой семейной жизни, о демографической обстановке в стране и личной ответственности каждого гражданина Российской Федерации за состояние демографической безопасности государства.

Кроме того, данная программа имеет ряд особенностей, которые обеспечивают реализацию целей общего образования, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

При изучении основ безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах обеспечивается:

- формирование у обучаемых современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование негативного отношения к любым видам экстремистской и террористической деятельности и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии;
- совершенствование военно-патриотического воспитания и повышение мотивации к военной службе в современных условиях.

С учётом особенностей в организации учебного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10—11 классах рабочая программа представлена в трёх составных частях:

- программа «Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы»;
- программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс» (для граждан мужского пола);
- программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 классы» (для граждан женского пола).

Настоящая рабочая программа определяет объём учебного материала по предмету, даёт примерное распределе-

ние учебных часов по учебным модулям, разделам и темам предмета и может быть использована в качестве основы для разработки рабочей программы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательной организации.

При разработке рабочей программы общеобразовательной организации возможны некоторые изменения (в рамках требований ФГОС) структуры и содержания программы, дополнение содержания, изменение числа часов. Отдельные темы изучаются с учётом региональных условий и в зависимости от личного опыта преподавателя, ведущего занятия по предмету.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

**Цель** изучения основ безопасности жизнедеятельности — способствовать завершению формирования ключевых качеств выпускника школы, которые определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Ключевые качества характеризуют выпускника как человека XXI века и гражданина Российской Федерации:

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

• мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

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

1) формированием у учащихся экологического мышления, понимания ими влияния социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека; воспитанием у них культуры безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в местах проживания;

2) формированием у учащихся духовно-нравственных принципов взаимоотношения полов, способствующих осознанию традиционных ценностей семьи, их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях и обеспечению демографической безопасности государства;

3) формированием у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения уровня их духовного, физического и социального благополучия, а также для обеспечения здорового долголетия граждан Российской Федерации;

4) формированием у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для повышения их защищённости на индивидуальном уровне от внешних и внутренних угроз в повседневной жизни и в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

5) формированием у учащихся духовных и физических качеств, свойственных гражданину Российской Федерации и защитнику Отечества; подготовка их к военной службе в современных условиях (граждан мужского пола — обязательно, граждан женского пола — по их желанию).

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

Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершённую часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объём учебного мате-

риала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

**Структура курса  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

<b>Учебные модули</b>					
<b>М-1</b>		<b>М-2</b>		<b>М-3</b>	
Основы безопасности личности, общества и государства		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Обеспечение военной безопасности государства	
<b>Разделы</b>					
<i>P-1</i>	Основы комплексной безопасности	<i>P-4</i>	Основы здорового образа жизни	<i>P-6</i>	Основы обороны государства
<i>P-2</i>	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	<i>P-5</i>	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	<i>P-7</i>	Основы военной службы (в том числе учебные сборы)
<i>P-3</i>	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации				

Основной акцент учебно-воспитательного процесса в данной программе сделан на:

- формирование у учащихся индивидуальной системы здорового образа жизни и негативного отношения к курению и употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и негативного отно-

пения к противоправному поведению и любым проявлениям экстремизма и терроризма;

- формирование у учащихся духовных и физических качеств защитника Отечества и подготовку их к военной службе в современных условиях.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязанно структурировать тематику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;

- повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);

- эффективнее использовать межпредметные связи (элементы содержания предмета ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира);

- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на третьей ступени образования;

- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;

- более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Реализация содержания учебных целей и задач по основам безопасности жизнедеятельности осуществляется на базовом уровне. Для изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне предусмотрено 140 ч (по два часа в неделю в каждом классе). Кроме того, после окончания занятий в 10 классе с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) предусмотрено проведение учебных сборов в течение 5 дней (35 ч).

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе<sup>1</sup> раздел 7 «Основы военной службы» изучается в обязательном порядке только с учащимися — гражданами мужского пола. (Подготовка старшеклассниц по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке.) В то время когда юноши-старшеклассники изучают раздел «Основы военной службы», со старшеклассницами в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

---

<sup>1</sup> Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в редакции Постановления Правительства Российской Федерации от 15 июня 2009 г. № 481).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

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

### **Личностные результаты:**

- сформированность целостного представления об основных направлениях обеспечения национальной безопасности Российской Федерации и основных приоритетах национальной безопасности (национальной обороне, государственной и общественной безопасности);

- выбор направления самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в сфере будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учётом индивидуальных возможностей и потребностей;

- сформированность современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, способствующей снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

- осознание терроризма и экстремизма как социальных явлений, представляющих серьёзную угрозу личности, обществу, государству и национальной безопасности;

- сформированность нравственных позиций и личных качеств, способствующих противостоянию террористической и экстремистской идеологии;

- сформированность потребностей в соблюдении норм и правил здорового образа жизни;

- выработка устойчивого негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков;

- осознание значения семьи для жизни современного общества и благоприятной демографической ситуации в стране;

- сформированность убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработки умений в оказании первой помощи при неотложных состояниях;

- морально-психологическая и физическая подготовленность к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях;

- воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и её Вооружённым Силам;
- воспитание потребности в правовой подготовке и освоение основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан;
- уяснение значения роли гражданской обороны в области защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени и выработка убеждения в необходимости овладения навыками в области гражданской обороны.

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

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

#### **Метапредметные результаты:**

- умение обоснованно объяснять особенности современных процессов мирового развития в условиях глобализации, которые формируют новые угрозы и риски для безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства и национальной безопасности России;
- умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной безопасности;
- поиск в различных информационных источниках и самостоятельный отбор информации о наиболее характерных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, имевших место за последнее время в стране. Анализ причин их возникновения и последствий; систематизация рекомендаций населению по правилам безопасного поведения для минимизации последствий различных чрезвычайных ситуаций;
- умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу

личности, обществу, государству и национальной безопасности России;

- умение логически обоснованно доказывать следующие положения:

- любые акты терроризма являются преступлениями, не имеющими оправдания;

- террористическая деятельность бесцельна;

- наказание за любую террористическую деятельность наступает неизбежно;

- умение обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия;

- умение подбирать из различных информационных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека, а также умение отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников;

- умение характеризовать назначение и функции семьи в современном обществе и логично обосновывать влияние благополучных семейных отношений на здоровье личности, общества и демографическую безопасность в государстве;

- умение логично обосновывать важность и значение владения методами оказания первой помощи при неотложных состояниях;

- умение осмысливать и понимать основные стратегические цели совершенствования национальной обороны государства для предотвращения глобальных и региональных войн и конфликтов, а также в целях осуществления стратегического сдерживания в интересах обеспечения военной безопасности страны;

- умение характеризовать роль и место Вооружённых Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны;

- умение доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан Российской Федерации;

- умение обосновывать необходимость обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности отражают:

- формирование устойчивого интереса и потребности к получению знаний, способствующих безопасному образу жизни;

- осознание культуры безопасности жизнедеятельности, в том числе экологической культуры, как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также средства, повышающего защищённость личности, общества и государства от отрицательных последствий влияния человеческого фактора и от внешних и внутренних угроз;

- формирование гражданской патриотической позиции, направленной на повышение мотивации к военной службе в современных условиях;

- понимание роли государства, российского законодательства и государственных служб в защите населения от внешних и внутренних угроз;

- формирование личной гражданской позиции негативного отношения к идеологии экстремизма, терроризма, а также к асоциальному поведению и другим действиям противоправного характера;

- ориентацию на здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни;

- знание распространённых опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- понимание необходимости негативного отношения к наркомании, алкоголизму, токсикомании и необходимости исключения из своей жизни вредных привычек (курения, употребления алкоголя и др.);

- знание основных мер и правил поведения и защиты в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, в том числе в области гражданской обороны;

- умение оказывать первую помощь пострадавшим;

- знание основ обороны государства (законодательных актов об обороне государства и воинской обязанности граждан);

- понимание прав и обязанностей гражданина до призыва и во время прохождения военной службы;
- знание требований, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным для них признакам;
- умение применять полученные знания на практике, действовать с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умение проектировать модели личного безопасного поведения;
- понимание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву, по контракту, особенностей увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- всестороннее знание основ военной службы, включая правовые, уставные, военно-ритуальные аспекты, размещение и быт военнослужащих, порядок несения службы, строевой, огневой и тактической подготовки;
- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим, включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике, а также первой помощи при травмах, отравлениях и различных видах поражений.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### Модуль 1. 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 различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных 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 их последствий.

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

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её

независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

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

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

### **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 учащихся в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского 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.

## Модуль 2. 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 — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления 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 правильного взаимоотношения полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказы-

вающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

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

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

## Модуль 3. 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 общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.

#### **Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества**

История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

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

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

## **Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации**

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

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

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

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

Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны.

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

### **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 России.

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 при-

зыву, 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 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 основное предназначение.

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, её основные направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с военной 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 порядок 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**

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

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

### **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 основы 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.

Ниже публикуется *тематическое планирование* в соответствии с учебниками:

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10—11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 1)

10 класс

(2 ч в неделю, всего 70 ч)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности (24 ч)
<p>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (24 ч)</p>		
<p><i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (10 ч)</i></p>		
<p><b>1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)</b></p>	<p>1.1. Автономное пребывание человека в природной среде.                      1.2. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.                      1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах.                      1.4. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.  <i>Практикум.</i> Подготовка сообщений на темы «Перечень личного снаряжения для однодневного турпохода в зависимости от времени года (весна, осень)», «Лекарственные и съедобные растения, произрастающие в нашем регионе», «Правила поведения в железнодорожном транспорте», «Наиболее частые причины несчастных случаев с велосипедистами»</p>	<p>Характеризуют особенности жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в природной среде.                      Обрабатывают элементы ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам.                      Систематизируют знания в области безопасности дорожного движения. Формируют убеждение в необходимости осознанного соблюдения правил дорожного движения.                      Систематизируют информацию по обеспечению личной безопасности в условиях различных криминальных ситуаций, вырабатывают правила личной безопасности в повседневной жизни</p>

<p><b>2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (4 ч)</b></p>	<p>2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия. 2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. 2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. 2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера</p>	<p>Расширяют знания о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях. Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Формируют системы личного поведения для минимизации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</p>
<p><b>3. Современный комплекс проблем безопасности вооруженного характера (2 ч)</b></p>	<p>3.1. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. 3.2. Характер современных войн и вооружённых конфликтов</p>	<p>Характеризуют содержание понятий «военная безопасность Российской Федерации» и «стратегические цели совершенствования обороны Российской Федерации в современных условиях». Объясняют характер современных войн и вооружённых конфликтов</p>
<p><i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)</i></p>		
<p><b>4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите</b></p>	<p>4.1. Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Характеризуют основные нормативно-правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 ч)	4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	ления в чрезвычайных ситуациях. Характеризуют предназначение Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структуру и основные задачи
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (12 ч)</i>		
5. Терроризм и экстремизм – их причины и последствия (4 ч)	5.1. Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. 5.2. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. 5.3. Экстремизм и экстремистская деятельность. 5.4. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности	Характеризуют терроризм и экстремизм как социальные явления, представляющие серьёзную угрозу национальной безопасности России. Выявляют и анализируют факторы, способствующие вовлечению молодёжи в террористическую деятельность. Формируют гражданские нравственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности

<p><b>6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации (2 ч)</b></p>	<p>6.1. Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности».</p> <p>6.2. Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации</p>	<p>Характеризуют основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму.</p> <p>Характеризуют комплекс мер, принимаемых в Российской Федерации по противодействию терроризму</p>
<p><b>7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (2 ч)</b></p>	<p>7.1. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании анти-террористического поведения.</p> <p>7.2. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования анти-террористического поведения и анти-экстремистского мышления</p>	<p>Характеризуют нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение.</p> <p>Обосновывают значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления</p>
<p><b>8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (2 ч)</b></p>	<p>8.1. Уголовная ответственность за террористическую деятельность.</p> <p>8.2. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности</p>	<p>Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (2 ч)	9.1. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 ч)</b>		
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (6 ч)</i>		
10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)	10.1. Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки учащих к военной службе и трудовой деятельности. 10.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	Формируют убеждение в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни для подготовки к военной службе и гражданской профессиональной деятельности. Характеризуют основные инфекционные заболевания, причины их возникновения и меры по их профилактике
11. Здоровый образ жизни и его составляющие (4 ч)	11.1. Здоровый образ жизни. 11.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. 11.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	Характеризуют здоровый образ жизни как индивидуальную систему поведения человека. Определяют основные факторы, влияющие на здоровье. Систематизируют основные составляющие здорового образа жизни

	<p>11.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек</p>	<p>Анализируют своё поведение в повседневной жизни и оценивают, в какой мере оно соответствует нормам здорового образа жизни. Характеризуют биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Формируют убеждение в необходимости постоянного самоконтроля за своим состоянием и умение планировать нагрузку с учётом своих возможностей. Характеризуют значение двигательной активности и физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Формируют негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, другим психоактивным веществам как факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье</p>	
<p><b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (40 ч)</b></p>			
<p><i>Раздел 6. Основы обороны государства (19 ч)</i></p>			
<p>12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны (7 ч)</p>	<p>12.1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. 12.2. Основные виды оружия и их поражающие факторы</p>	<p>Характеризуют гражданскую оборону как составную часть обороноспособности страны, её предназначение. Уясняют сущность гражданской обороны как системы мероприятий по</p>	

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
	<p>12.3. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.</p> <p>12.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>12.5. Средства индивидуальной защиты.</p> <p>12.6. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.</p> <p>12.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации</p>	<p>подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Систематизируют основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время.</p> <p>Осваивают систему оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.</p> <p>Классифицируют виды инженерных защитных сооружений по их предназначению.</p> <p>Формируют умения в использовании защитных ситуаций.</p> <p>Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.</p> <p>Выполняют свои обязанности, предусмотренные планом гражданской обороны общеобразовательной организации</p>

<p><b>13. Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (3 ч)</b></p>	<p>13.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.  13.2. Памяти поколений – дни воинской славы России.  13.3. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации</p>	<p>Характеризуют основные этапы становления Вооружённых Сил России и их основное предназначение в современных условиях. Формируют убеждение в том, что Вооружённые Силы России всегда будут составлять основу защиты нашего Отечества от военных угроз. Характеризуют дни воинской славы (победные дни) России.  Формируют чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов – защитников Отечества.  Характеризуют военную организацию государства, её предназначение, состав Вооружённых Сил Российской Федерации, руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации</p>
<p><b>14. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации (7 ч)</b></p>	<p>14.1. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ.  14.2. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС.  14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ.  14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН</p>	<p>Характеризуют Сухопутные войска как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение.  Характеризуют Военно-воздушные силы как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение.  Характеризуют Военно-морской флот как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, вооружение и военную технику</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>15. Боевые традиции Вооружённых Сил России (2 ч)</b></p>	<p>14.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.                      14.6. Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение.                      14.7. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации</p>	<p>Характеризуют Ракетные войска стратегического назначения как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику.                      Характеризуют Воздушно-десантные войска как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику.                      Характеризуют Войска воздушно-космической обороны как самостоятельный род войск.                      Характеризуют в общих чертах войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации</p> <p>Формируют качества, которыми должны обладать военнослужащий как гражданин Российской Федерации и защитник Отечества.                      Характеризуют основные черты патриотизма, присущие военнослужащему.                      Формируют убеждение, что для военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации любовь к Родине должна быть выше всего</p>

		<p>Формируют убеждение в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и войсковом товариществе, обеспечивают высокий уровень боеспособности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации</p>
<p><i>Раздел 7. Основы военной службы (21 ч)</i></p>		
	<p>16.1. Размещение военнослужащих. 16.2. Распределение времени и повседневный порядок. 16.3. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Обеспечение безопасности военной службы</p>	<p>Характеризуют условия размещения в повседневной жизни военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Характеризуют повседневный порядок жизнедеятельности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и распределение служебного времени. Характеризуют основные мероприятия, проводимые в Вооружённых Силах Российской Федерации, по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих и обеспечению их безопасности. Формируют убеждение в необходимости соблюдать нормы здорового образа жизни каждым военнослужащим</p>
<p><b>16. Размещение и быт военнослужащих (3 ч)</b></p>		

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>17. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда (3 ч)</b></p>	<p>17.1. Суточный наряд. Общие положения. 17.2. Обязанности дежурного по роте. 17.3. Обязанности дневального по роте</p>	<p>Характеризуют основное предназначение суточного наряда и его состав. Изучают и характеризуют основные обязанности дежурного по роте. Уясняют и формулируют обязанности дневального по роте и дневального своей смены</p>
<p><b>18. Организация караульной службы (3 ч)</b></p>	<p>18.1. Организация караульной службы. Общие положения. 18.2. Часовой и его неприкосновенность. 18.3. Обязанности часового</p>	<p>Уясняют и характеризуют цель организации караульной службы в войсках. Уясняют и обосновывают положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи. Характеризуют основные виды караулов. Характеризуют часowego как вооруженного караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне рученного ему поста. Уясняют и обосновано объясняют, в чём заключается неприкосновенность часового. Характеризуют основные обязанности часового</p>

<p><b>19. Строевая подготовка (6 ч)</b></p>	<p>19.1. Строй и управление ими.  19.2. Строевые приёмы и движения без оружия.  19.3. Выполнение воинского при-  ветствия без оружия на месте и в  движении.  19.4. Выход из строя и возвращение  в строй. Подход к начальнику и от-  ход от него.  19.5. Строй отделения, развёрнутый  строй, походный строй.  19.6. Выполнение воинского привет-  ствия в строю, на месте и в движе-  нии</p>	<p>Обосновывают значение строевой под-  готовки в деле обучения и воспитания  военнослужащих.  Отрабатывают выполнение строевых  приёмов на месте и в движении.  Характеризуют строй отделения.  Отрабатывают выполнение воинского  приветствия одиночно и в строю</p>
<p><b>20. Огневая подго-  товка (4 ч)</b></p>	<p>20.1. Назначение и боевые свойства  автомата Калашникова.  20.2. Порядок неполной разборки и  сборки автомата Калашникова.  20.3. Приёмы и правила стрельбы  из автомата</p>	<p>Изучают и объясняют назначение и бо-  евые свойства автомата Калашникова.  Отрабатывают порядок неполной раз-  борки и сборки автомата Калашникова.  Отрабатывают приёмы подготовки  автомата к стрельбе и в выполнении  упражнений стрельб по неподвижным  целям днём</p>
<p><b>21. Тактическая  подготовка (2 ч)</b></p>	<p><b>Тактическая подготовка (2 ч)</b>  21.1. Современный бой.  21.2. Обязанности солдата в бою</p>	<p>Формируют общее представление о со-  временном бое и характеризуют основ-  ные элементы подготовки солдата к  нему.  Уясняют и формулируют общие обя-  занности солдата в современном бою</p>

## 11 класс

(2 ч в неделю, всего 70 ч, из них 2 ч — резервное время)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства (10 ч)</b>		
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</i>		
<b>1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 ч)</b>	<p>1.1. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.</p> <p>1.2. Правила личной безопасности при пожаре.</p> <p>1.3. Обеспечение личной безопасности на водоёмах.</p> <p>1.4. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях</p>	<p>Систематизируют знания по обеспечению пожарной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уясняют основные права и обязанности граждан Российской Федерации в области пожарной безопасности.</p> <p>Характеризуют основные причины возникновения пожаров в повседневной жизни.</p> <p>Отрабатывают последовательность действий для обеспечения личной безопасности при возникновении пожара в квартире.</p> <p>Отрабатывают правила безопасного поведения при возникновении пожара в школе.</p> <p>Систематизируют знания по безопасному поведению на водоёмах в различное время года.</p>

		<p>Формируют убеждение в необходимости неукоснительного соблюдения принятых мер безопасного поведения на воде.</p> <p>Систематизируют знания по обеспечению безопасности в различных бытовых ситуациях.</p> <p>Характеризуют меры по обеспечению безопасности при пользовании различными бытовыми приборами</p>
<p><b>2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</b></p>	<p><i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</i></p> <p>2.1. Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.</p> <p>2.2. Контртеррористическая операция и условия её проведения.</p> <p>2.3. Правовой режим контртеррористической операции.</p> <p>2.4. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.</p> <p>2.5. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.</p> <p>2.6. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны</p>	<p>Характеризуют основное предназначение Национального антитеррористического комитета, его структуру и задачи по противодействию экстремизму и терроризму.</p> <p>Характеризуют контртеррористическую операцию как основную форму пресечения террористического акта.</p> <p>Объясняют основные условия проведения контртеррористической операции.</p> <p>Характеризуют основные причины введения правового режима контртеррористической операции.</p> <p>Объясняют основные положения правового режима контртеррористической операции.</p> <p>Характеризуют роль и место гражданской обороны по защите населения и</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
		<p>территорий от террористических актов. Характеризуют правовые и организационные основы применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.</p> <p>Уясняют и грамотно излагают порядок применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом, в том числе за пределами территории Российской Федерации</p>
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 ч)</b>		
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (5 ч)</i>		
<b>3. Ответственность и здоровье (5 ч)</b>	<p>3.1. Правила личной гигиены.</p> <p>3.2. Ответственность и здоровый образ жизни.</p> <p>3.3. Инфекции, передающиеся половым путём. Меры их профилактики.</p> <p>3.4. Понятие о ВИЧ-инфицировании и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.</p> <p>3.5. Семья в современном обществе. Законодательство и семья</p>	<p>Систематизируют знания в области личной гигиены.</p> <p>Формируют убеждение в необходимости соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни.</p> <p>Вырабатывают привычку в ежедневном соблюдении правил личной гигиены.</p> <p>Систематизируют знания о нравственности и о роли семьи в современном обществе.</p>

Формируют убеждение в ключевой роли семьи для обеспечения благополучной жизни человека.  
 Характеризуют распространённые инфекции, передающиеся половым путём, и причины заражения ими.  
 Формируют убеждение в том, что для профилактики ИППП необходимо избегать ранних и тем более случайных половых связей.  
 Характеризуют понятия «ВИЧ-инфекция» и «СПИД», причины заражения ВИЧ-инфекцией и меры профилактики.  
 Формируют убеждение в ключевой роли благополучной семьи для обеспечения здоровья личности и общества, а также демографической безопасности государства.  
 Уясняют и разбираются в устройстве института семьи, существующего в Российской Федерации в настоящее время

*Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (9 ч)*

**4. Первая помощь при неотложных состояниях (9 ч)**

- 4.1. Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.
- 4.2. Первая помощь при ранениях.
- 4.3. Основные правила оказания первой помощи.

Формируют умения в оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и неотложных состояниях.  
 Последовательно выполняют приёмы оказания первой помощи при различных неотложных состояниях.

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
	<p>4.4. Правила остановки артериального кровотечения.</p> <p>4.5. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.</p> <p>4.6. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4.7. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.</p> <p>4.8. Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины.</p> <p>4.9. Первая помощь при остановке сердца</p>	<p>Формируют умения в выполнении приёмов иммобилизации повреждённых частей тела и транспортировки пострадавшего.</p> <p>Усваивают основные рекомендации по профилактике травм опорно-двигательного аппарата и способы оказания само- и взаимопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Формируют умение в выполнении приёмов по остановке артериального кровотечения.</p> <p>Усваивают порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких).</p> <p>Самостоятельно расширяют познания об острой сердечной недостаточности, используя соответствующую медицинскую литературу (справочники, медицинскую энциклопедию).</p> <p>Прогнозируют по характерным признакам возникновение инсульта и оказывают первую помощь пострадавшему до прибытия «скорой помощи»</p>

**Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (44 ч)**

*Раздел 6. Основы обороны государства (16 ч)*

**5. Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства (2 ч)**

5.1. Основные задачи современных Вооружённых Сил.  
5.2. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации

Изучают и уясняют основные задачи Вооружённых Сил в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и в военное время.  
Характеризуют нормативно-правовые основы международной (миротворческой) деятельности Вооружённых Сил Российской Федерации

**6. Символы военной чести (3 ч)**

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

Характеризуют Боевое знамя воинской части как официальный символ и воинскую реликвию воинской части, олицетворяющую её честь, доблесть, славу и боевые традиции.  
Характеризуют порядок хранения Боевого знамени.  
Характеризуют государственные награды Российской империи, Советского Союза и Российской Федерации.  
Обосновывают, что государственные награды всегда являлись и являются высшей формой поощрения граждан за выдающиеся заслуги в деле защиты Отечества и другие заслуги перед государством.  
Формируют общее представление о во-

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
7. Воинская обязанность (11 ч)	<p>7.1. Основные понятия о воинской обязанности.</p> <p>7.2. Организация воинского учёта.</p> <p>7.3. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.</p> <p>7.4. Обязанности граждан по воинскому учёту.</p> <p>7.5. Обязательная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>7.6. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям.</p>	<p>енной форме одежды, знака различия и их значении для военнослужащего. Формируют понимание о значении символов воинской чести Вооружённых Сил Российской Федерации и их роли в военно-патриотическом воспитании военнослужащих, выработке у них чувства достоинства, преданности своей Родине и готовности самоотверженно с оружием в руках защищать суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации</p> <p>Формируют и объясняют общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и характеризуют её предназначение. Классифицируют составляющие воинской обязанности и раскрывают их содержание. Уясняют свои права и обязанности в области воинского учёта и обязанности подготовки к военной службе. Уясняют последовательность и порядок первоначальной постановки граждан на воинский учёт.</p>

	<p>7.7. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям.</p> <p>7.8. Добровольная подготовка граждан к военной службе.</p> <p>7.9. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт.</p> <p>7.10. Профессиональный психологический отбор и его предназначение.</p> <p>7.11. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе</p>	<p>Характеризуют процедуру медицинско-го освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учёт и определения их пригодности к военной службе.</p> <p>Формируют убеждение в необходимости целенаправленной индивидуальной подготовки к военной службе.</p> <p>Характеризуют порядок подготовки граждан по военно-учётным специальностям.</p> <p>Уясняют предназначение профессионального психологического отбора, организацию его проведения и порядок определения профессиональной пригодности гражданина к военной службе.</p> <p>Характеризуют порядок увольнения с военной службы и пребывание в запасе, предназначение и организацию проведения военных сборов</p>
<p><b>8. Особенности военной службы (8 ч)</b></p>	<p>8.1. Правовые основы военной службы.</p> <p>8.2. Статус военнослужащего.</p> <p>8.3. Военные аспекты международного права.</p> <p>8.4. Общевоинские уставы.</p> <p>8.5. Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации.</p>	<p><i>Раздел 7. Основы военной службы (30 ч)</i></p> <p>Формируют убеждение в том, что военная служба – это основной вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащих высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооружённой защите Отечества.</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
	<p>8.6. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации.</p> <p>8.7. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации.</p> <p>8.8. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации</p>	<p>Анализируют и уясняют смысл нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе.</p> <p>Формируют умения самостоятельно подбирать информацию, способствующую воспитанию убеждений, качества привычек для успешного прохождения военной службы по призыву.</p> <p>Анализируют содержание общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации и характеризуют их как основные нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и деятельность военнослужащего.</p> <p>Формируют убеждение в необходимости целенаправленной индивидуальной подготовки к военной службе в области физической, психологической и интеллектуальной подготовки</p>
<p><b>9. Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества (8 ч)</b></p>	<p>9.1. Основные виды воинской деятельности.</p> <p>9.2. Основные особенности воинской деятельности.</p> <p>9.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным</p>	<p>Характеризуют основные виды воинской деятельности и основные особенности воинской деятельности в зависимости от вида Вооружённых Сил, рода войск и воинской должности.</p> <p>Формируют убеждение в том, что вся</p>

и индивидуальным качествам гражданина.

9.4. Военнослужащий — патриот.

9.5. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации.

9.6. Военнослужащий — специалист своего дела.

9.7. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

9.8. Основные обязанности военнослужащих

воинская деятельность имеет целью подготовку каждого военнослужащего, подразделения и части к ведению боевых действий по защите Отечества. Уделяют и характеризуют общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих и значение воинской дисциплины для их успешного выполнения.

Формируют основные направления индивидуальной подготовки к воинской деятельности в области физической, психологической и интеллектуальной подготовленности. Обосновывают знание и методы осуществления военного-патриотического воспитания военнослужащих для обеспечения высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.

Характеризуют понятия о чести и достоинстве военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Характеризуют общее предназначение общевойсковых уставов и их роль в организации жизни и быта военнослужащих.

Формулируют основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам военнослужащего

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>10. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации (4 ч)</b></p>	<p>10.1. Порядок вручения Боевого знамени воинской части.  10.2. Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства).  10.3. Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.  10.4. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации</p>	<p>Характеризуют общие положения о порядке вручения Боевого знамени воинской части.  Характеризуют порядок приведения к военной присяге военнослужащих — граждан Российской Федерации.  Учат наизусть текст Военной присяги.  Характеризуют порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.  Характеризуют общие положения ритуала подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации</p>
<p><b>11. Прохождение военной службы по призыву (3 ч)</b></p>	<p>11.1. Призыв на военную службу.  11.2. Порядок прохождения военной службы.  11.3. Размещение и быт военнослужащих</p>	<p>Уясняют и осознанно выполняют все мероприятия, связанные с призывом на военную службу.  Характеризуют организацию призыва на военную службу и порядок определения предназначения призывника и его годности к военной службе.  Характеризуют документы, необходимые призывнику при явке его на призывную комиссию.  Уясняют общие положения прохождения военной службы по призыву</p>

<p><b>12. Прохождение военной службы по контракту (5 ч)</b></p>	<p>12.1. Особенности военной службы по контракту. 12.2. Альтернативная гражданская служба</p>	<p>Знакомятся в общих чертах с порядком размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и организацией их быта</p>
		<p>Характеризуют основные особенности военной службы по контракту и порядок отбора кандидатов для военной службы по контракту. Уясняют основные требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту, к состоянию его здоровья, профессионально-психологической пригодности и уровню образования. Изучают нормативно-правовые основы и сроки прохождения альтернативной гражданской службы. Характеризуют порядок подачи заявлений на прохождение альтернативной гражданской службы</p>

## **Программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс»**

### *Пояснительная записка*

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы предусматривают проведение ежегодных учебных сборов. К участию в учебных сборах привлекаются все граждане мужского пола, обучающиеся в общеобразовательных организациях, за исключением имеющих освобождение от сборов по состоянию здоровья.

Обучение граждан женского пола начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы осуществляются в добровольном порядке.

В ходе сборов закрепляются полученные знания на уроках по основам безопасности жизнедеятельности в 10 классе в области подготовки учащихся к военной службе.

В ходе учебных сборов изучается и отрабатывается ряд элементов начальной военной подготовки:

- размещение и быт военнослужащих;
- организация караульной и внутренней службы;
- элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск;
- проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Планирование и организация учебных сборов осуществляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального образования и учебных пунктах<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Инструкция утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации № 96/134 от 24 февраля 2010 г., зарегистрирована в Минюсте Российской Федерации от 12.04.2010 № 16866.

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке сборов (приложение № 9 к Инструкции).

### *Содержание программы*

## Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

### Раздел 7. Основы военной службы

#### **Военнослужащие и взаимоотношения между ними**

Военнослужащие Вооружённых Сил Российской Федерации. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Ответственность военнослужащих. Взаимоотношения между военнослужащими.

#### **Внутренний порядок**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Распорядок дня и регламент служебного времени. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового. Охрана здоровья военнослужащих. Оздоровление условий службы быта военнослужащих. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы.

#### **Строевая подготовка**

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

#### **Огневая подготовка**

Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и бережение.

Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и для выполнения упражнений стрельбы по неподвижным целям днём.

Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Выполнение упражнений начальных стрельб.

#### **Тактическая подготовка**

Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа. Способы ориентирования на местности. Способы передвижения солдата в бою. Приёмы и правила стрельбы в бою.

#### **Физическая подготовка**

Разучивание и совершенствование физических упражнений, выполняемых на утренней физической зарядке. Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах. Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3–5 км). Совершенствование скоростных качеств и выносливости (упражнения в беге на 100 м и упражнения в беге на 1 км). Выполнение контрольных упражнений: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км.

#### **Военно-медицинская подготовка**

Охрана здоровья военнослужащих. Правила оказания первой помощи при ранениях, ожогах, острых отравлениях, отморожении.

#### **Радиационная, химическая и биологическая защита войск**

Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения и правила пользования ими. Способы действий личного состава Вооружённых Сил Российской Федерации в условиях радиационного загрязнения, химического и биологического заражения окружающей среды.

#### **Предметные результаты освоения основ безопасности жизнедеятельности (учебные сборы)**

Результаты освоения программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Учебные сборы. 10 класс» отражают

сформированность у обучаемых умений в выполнении элементов начальной военной подготовки, характеризующих уровень подготовки к военной службе в современных условиях:

- *по тактической подготовке* – в выборе места для стрельбы, в трассировке окопа, в способах передвижения на поле боя (перебежками и переползанием);

- *по огневой подготовке* – в выполнении неполной разборки автомата Калашникова, в подготовке автомата к стрельбе, в соблюдении мер безопасности при проведении занятий по огневой подготовке, в выполнении начального упражнения стрельбы из автомата и по метанию ручной гранаты;

- *по строевой подготовке* – в выполнении строевых приёмов на месте и в движении, в выполнении воинского приветствия на месте и в движении;

- *по радиационной, химической и биологической защите* – в выполнении приёмов и способов по радиационной, химической и биологической защите, в выполнении нормативов по надеванию средств индивидуальной защиты;

- *по медицинской подготовке* – в выполнении приёмов по оказанию первой помощи при остановке кровотечения и наложении повязки на раны верхних и нижних конечностей;

- *по физической подготовке* – в выполнении нормативов в объёме требований, предъявляемых к военнослужащим нового пополнения, поступающего в войска.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 2)

10 класс  
Учебные сборы  
(5 дней, всего 35 ч)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (35 ч)</b>		
<i>Раздел 7. Основы военной службы</i>		
<p><b>1. Военнослужащие и взаимоотношения между ними (3 ч)</b></p>	<p>1.1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих. 1.2. Взаимоотношения между военнослужащими. 1.3. Обязанности солдата (матроса)</p>	<p>Изучают основные права и обязанности военнослужащего и порядок их реализации с учётом особенностей военной службы. Осваивают общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Характеризуют виды ответственности военнослужащих. Уясняют положение о том, что единое начало – один из основных принципов строительства Вооружённых Сил Российской Федерации</p>
<p><b>2. Внутренний порядок (6 ч)</b></p>	<p>2.1. Размещение военнослужащих. 2.2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих</p>	<p>Знакомятся и уясняют общие положения по размещению военнослужащих, проходящих военную службу по призыву</p>

	<p>2.3. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте.</p> <p>2.4. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового.</p> <p>2.5. Охрана здоровья военнослужащих.</p> <p>2.6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях по обеспечению безопасности военной службы</p>	<p>Изучают и характеризуют основные элементы распорядка дня воинской части для военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.</p> <p>Уясняют предназначение и состав суточного наряда. Перечисляют основные обязанности дневального по роте.</p> <p>Характеризуют несение караульной службы как выполнение боевой задачи.</p> <p>Характеризуют часового как лицо неприкосновенное. Обосновывают неприкосновенность часового.</p> <p>Перечисляют основные мероприятия, проводимые в воинской части по охране здоровья военнослужащих.</p> <p>Характеризуют основные мероприятия, проводимые в воинской части по обеспечению безопасности военной службы</p>
<p><b>3. Строевая подготовка (3 ч)</b></p>	<p>3.1. Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.</p> <p>3.2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.</p> <p>3.3. Строй отделения. Развёрнутый строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении</p>	<p>Уясняют и характеризуют общее понятие «строй» и его предназначение.</p> <p>Перечисляют виды и элементы строя.</p> <p>Изучают и запоминают основные команды, которые подаются для управления строем.</p> <p>Перечисляют обязанности военнослужащих перед построением в строю.</p> <p>Отрабатывают выполнение строевых приёмов на месте без оружия.</p> <p>Отрабатывают выполнение строевых приёмов в движении без оружия</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>4. Огневая подготовка (9 ч)</b></p>	<p>4.1. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова.  4.2. Работа частей и механизмов автомата при зарядки и стрельбе.  4.3. Неполная разборка и сборка автомата, уход, хранение и бережение стрелкового оружия.  4.4. Меры безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.  4.5. Подготовка автомата к стрельбе.  4.6. Правила стрельбы из автомата.  4.7. Выполнение начального упражнения стрельбы из автомата</p>	<p>Отрабатывают выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.  Отрабатывают порядок выхода из строя и возвращение в строй.  Отрабатывают порядок подхода к начальнику и отход от него.  Уясняют и характеризуют развёрнутый и походный строй отделения, взвода.  Отрабатывают последовательность и порядок выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении</p>
		<p>Изучают и запоминают основное предназначение и боевые свойства стрелкового оружия и боеприпасов к нему.  Тренируются в порядке выполнения неполной разборки и сборки стрелкового оружия и в поддержании его в исправном состоянии.  Усваивают требования безопасности при проведении стрельб и при обращении с оружием и боеприпасами. Характеризуют устройство, предназначение и поражающие факторы ручных боевых гранат. Отрабатывают приёмы подготовки стрелкового оружия к стрельбе</p>

	<p>4.8. Устройство ручных боевых гранат.</p> <p>4.9. Отработка способов метания ручных имитационных гранат</p>	<p>Тренируются в выполнении упражнения стрельб по неподвижным целям днём. Выполняют упражнения стрельбы по неподвижным целям днём. Отрабатывают способы метания ручных имитационных гранат</p>
<p><b>5. Тактическая подготовка (4 ч)</b></p>	<p>5.1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия.</p> <p>5.2. Способы ориентирования на местности и передвижения солдата в бою.</p> <p>5.3. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа.</p> <p>5.4. Приёмы и правила стрельбы в бою</p>	<p>Уясняют особенности современного общевойскового боя и объясняют обязанности солдата в бою.</p> <p>Уясняют и характеризуют основные приёмы и способы действия солдата в общевойсковом бою, сигналы оповещения и взаимодействия.</p> <p>Тренируются в выборе места для стрельбы.</p> <p>Знакомятся с основными способами передвижения солдата в бою.</p> <p>Отрабатывают передвижение на поле боя перебежками и переползанием.</p> <p>Объясняют сущность способов передвижения солдата в бою. Уясняют основные правила и приёмы ведения стрельбы в бою для эффективного поражения противника.</p> <p>Отрабатывают последовательность инженерного оборудования одиночного окопа (трассировку окопа).</p> <p>Уясняют сущность и отрабатывают приёмы ориентирования на местности</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>6. Физическая подготовка (6 ч)</b></p>	<p>6.1. Гимнастика и атлетическая подготовка.          6.2. Преодоление препятствий.          6.3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика.          6.4. Комплексное учебно-тренировочное занятие.          6.5. Комплексное учебно-тренировочное занятие.          6.6. Комплексное учебно-тренировочное занятие</p>	<p>Отрабатывают упражнение для развития силовых способностей (жим штанги, подтягивание на перекладине, лазанье по канату).          Отрабатывают преодоление полосы препятствий.          Отрабатывают упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.          Отрабатывают упражнения для формирования и закрепления необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости)</p>
<p><b>7. Военно-медицинская подготовка (2 ч)</b></p>	<p>7.1. Правила оказания первой помощи при ранениях.          7.2. Правила оказания первой помощи при ранениях верхних и нижних конечностей</p>	<p>Отрабатывают правила и последовательность оказания первой помощи при ранениях (правила остановки кровотечения).          Отрабатывают правила и последовательность оказания первой помощи при ранениях верхних и нижних конечностей (наложение повязки на раны)</p>

**8. Радиационная, химическая и биологическая защита войск (2 ч)**

8.1. Табельные средства защиты индивидуальных от оружия массового поражения.  
8.2. Способы действия личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации в условиях радиационного заражения, химического и биологического заражения окружающей среды

Характеризуют основные табельные средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения

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

### *Пояснительная записка*

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

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

Тематический план программы разработан в объёме учебного времени (51 ч), отведённого на изучение раздела 7 «Основы военной службы» в рабочей программе (см. тематическое планирование, часть 1).

В программе предусмотрено последовательное расширение и углубление понятий о здоровом образе жизни, о факторах, способствующих укреплению здоровья, и о факторах, его разрушающих.

Изучение данной программы призвано способствовать уяснению логической связи между образом жизни человека, его здоровьем и безопасностью.

В программе предусмотрено целенаправленное изучение понятий о репродуктивном здоровье как составной части здоровья человека и общества, о значении семьи, о влиянии репродуктивного здоровья на демографическую безопасность государства.

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

Раздел 5 «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» состоит из шести тем и предназначен для проведения занятий в 10 классе.

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» состоит из пяти тем и предназначен для проведения занятий в 11 классе.

Занятия по данной программе проводят преподаватели, прошедшие специальную подготовку по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни в организациях дополнительного образования.

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

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

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

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

##### **Здоровье и здоровый образ жизни**

Общие понятия о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Репродуктивное здоровье. Социально-демографические процессы в России, роль государства в обеспечении демографической безопасности. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

##### **Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие**

Женская половая система и её функционирование. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

##### **Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья**

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, труда и отдыха. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его

значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.

#### **Правовые аспекты взаимоотношения полов**

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

#### **Беременность и уход за младенцем**

Беременность, гигиена беременности. Уход за младенцем.

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

#### **Основные инфекционные заболевания, меры по их профилактике**

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

#### **Основные неинфекционные заболевания и их профилактика**

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

#### **Первая помощь при травмах и ранениях**

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

#### **Первая помощь при отравлениях**

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

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

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

**Первая помощь при массовых поражениях**

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

**Предметные результаты освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

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

— анализировать и оценивать состояние личного здоровья в повседневной жизни;

— формировать систему самоконтроля личного здоровья и планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом своих возможностей;

— анализировать и классифицировать факторы, оказывающие влияние на здоровье человека;

— уяснять и характеризовать репродуктивное здоровье человека как составляющую здоровья личности и общества;

— анализировать и обобщать социально-демографические процессы, происходящие в Российской Федерации, и формировать понимание взаимозависимости репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства;

— уяснять и характеризовать основные особенности женской половой системы;

— анализировать и обосновывать особенности физиологии половой системы женщины, характеризовать её нормальное функционирование;

— анализировать и обобщать факторы, которые могут оказывать отрицательное влияние на здоровье будущего ребёнка;

- подбирать и анализировать факты, свидетельствующие о пагубном влиянии курения, употребления алкоголя и наркотиков на репродуктивное здоровье женщины;
- формировать индивидуальный образ поведения в повседневной жизни, способствующий профилактике факторов риска для репродуктивного здоровья женщины;
- проектировать индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую сохранение и укрепление личного здоровья в условиях реальной окружающей среды;
- изучать, анализировать и формировать обоснованные понятия о значении семьи в современном обществе, о её основных функциях и роли в обеспечении демографической безопасности государства;
- уяснять и характеризовать основные положения семейного права в Российской Федерации и направление деятельности государства по укреплению института семьи и обеспечению демографической безопасности;
- распознавать по внешним признакам основные, наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания;
- применять рекомендуемые меры профилактики возникновения инфекционных заболеваний;
- формировать знания об основных инфекционных заболеваниях, факторах риска их возникновения и реализовывать на практике рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний;
- формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях;
- оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами защиты и профилактики.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (часть 3)

### Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

10—11 классы  
(51 ч)

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (21 ч)</p> <p><i>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи (21 ч)<sup>1</sup></i></p>		
<p>1. Основные инфекционные заболевания, меры и их профилактика (3 ч)</p>	<p>1.1. Инфекционные заболевания, их классификация, факторы риска их возникновения.</p> <p>1.2. Кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллёз, ботулизм), причины их возникновения и профилактика.</p> <p>1.3. Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз)</p>	<p>Знакомятся с общей характеристикой основных инфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления. Анализируют их возможные последствия.</p> <p>Осваивают рекомендации по профилактике возникновения инфекционных заболеваний.</p> <p>Отрабатывают основные приёмы по оказанию первой помощи</p>
<p>2. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика (2 ч)</p>	<p>2.1. Неинфекционные заболевания (ишемическая болезнь сердца, диабет, инсульт), основные факторы риска их возникновения.</p>	<p>Знакомятся с общей характеристикой основных неинфекционных заболеваний и внешними признаками их проявления.</p>

<sup>1</sup> Раздел изучается в 10 классе.

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
	<p>2.2. Меры по профилактике неинфекционных заболеваний</p>	<p>Анализируют основные причины их возникновения и возможные последствия. Изучают и усваивают рекомендации по профилактике факторов, способствующих возникновению неинфекционных заболеваний.</p> <p>Отрабатывают правила оказания первой помощи при возникновении признаков неинфекционного заболевания</p>
<p><b>3. Первая помощь при травмах и ранениях (5 ч)</b></p>	<p>3.1. Значение первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего.</p> <p>3.2. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.</p> <p>3.3. Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения.</p> <p>3.4. Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах.</p> <p>3.5. Виды повязок и правила их наложения</p>	<p>Уясняют значение своевременного оказания первой помощи для снижения тяжести последствий для пострадавшего. Знакомятся с общими характеристиками различных травм и ранений и их внешними признаками.</p> <p>Анализируют причины их возникновения и возможные последствия.</p> <p>Осваивают правила оказания первой помощи при различных травмах и ранениях. Узнают виды повязок и правила их наложения.</p> <p>Отрабатывают приёмы оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях, ранениях, переломах.</p> <p>Отрабатывают методы остановки кровотечения</p>

<p><b>4. Первая помощь при отравлениях (5 ч)</b></p>	<p>4.1. Оказание первой помощи при отравлениях лекарственными препаратами.</p> <p>4.2. Оказание первой помощи при отравлениях алкоголем и никотином.</p> <p>4.3. Оказание первой помощи при отравлениях препаратами бытовой химии.</p> <p>4.4. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом.</p> <p>4.5. Оказание первой помощи при отравлении аварийно химически опасными веществами (АХОВ)</p>	<p>Знакомятся с общей характеристикой различных видов отравлений, основными причинами их возникновения и внешними признаками их проявления. Осваивают общие правила оказания первой помощи при отравлениях. Обрабатывают приёмы оказания первой помощи при отравлении лекарственными препаратами, препаратами бытовой химии, угарным газом, аварийно химически опасными веществами (АХОВ), психоактивными веществами</p>
<p><b>5. Первая помощь при термических ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током (4 ч)</b></p>	<p>5.1. Оказание первой помощи при термических ожогах.</p> <p>5.2. Оказание первой помощи при отморожении.</p> <p>5.3. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах.</p> <p>5.4. Оказание первой помощи при электротравме</p>	<p>Знакомятся с рядом неотложных состояний, требующих оказания первой помощи (термический ожог, отморожение, тепловый и солнечный удары, электротравма). Анализируют причины их возникновения, внешние признаки и возможные последствия. Осваивают приёмы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Обрабатывают правила и последовательность действий при оказании первой помощи при термических ожогах, отморожении, тепловом и солнечном ударах и при электротравме</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>6. Первая помощь при массовых поражениях (2 ч)</b></p>	<p>6.1. Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. 6.2. Индивидуальное медицинское оснащение</p>	<p>Знакомятся с причинами и последствиями массового поражения людей в условиях природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуаций. Изучают систему мер по защите населения в случае возникновения массовых поражений. Овладевают приёмами оказания само- и взаимопомощи пострадавшим в местах массовых поражений. Изучают медицинские средства защиты и профилактики (аптечка медицинская АИ-2, индивидуальный противохимический пакет ИПП, аппарат искусственной вентиляции лёгких РПА-1). Отрабатывают приёмы и последовательность оказания первой помощи пострадавшим, в том числе с использованием медицинских средств защиты и профилактики</p>
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (30 ч)<sup>1</sup></i>		
<p><b>7. Здоровье и здоровый образ жизни (6 ч)</b></p>	<p>7.1. Общие понятия о здоровье. 7.2. Факторы, влияющие на здоровье.</p>	<p>Расширяют общие понятия о здоровье человека и общества. Формируют понимание здоровья как</p>

<sup>1</sup> Раздел изучается в 11 классе.

<p><b>8. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие (10 ч)</b></p>	<p>7.3. Репродуктивное здоровье. 7.4. Социально-демографические процессы в России, роль государства в обеспечении демографической безопасности. 7.5. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества. 7.6. Здоровье женщины и её роль в современном обществе (собеседование)</p>	<p>полного духовного, физического и социального благополучия. Анализируют факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Уясняют и характеризуют отрицательное влияние ряда внешних факторов и вредных привычек на здоровье человека. Уясняют и характеризуют репродуктивное здоровье человека как основную составляющую здоровья личности и общества. Анализируют социально-демографические процессы, происходящие в Российской Федерации, и формируют понимание взаимосвязи репродуктивного здоровья личности и демографической безопасности государства. Анализируют основные положения о здоровом образе жизни. Формируют мотивацию в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни во всех жизненных ситуациях</p>
	<p>8.1. Женская половая система и её функционирование. 8.2. Здоровые родители и здоровье будущего ребёнка. 8.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека. 8.4. Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого.</p>	<p>Уясняют и характеризуют особенности женской половой системы. Изучают и анализируют особенности физиологии половой системы женщины и характеризуют её нормальное функционирование. Изучают и обобщают различные факторы, которые влияют на здоровье родителей и которые могут оказать</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
	<p>8.5. Курение и употребление алкоголя, их влияние на репродуктивное здоровье женщины.</p> <p>8.6. Наркомания, её последствия, профилактика наркомании.</p> <p>8.7. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.</p> <p>8.8. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике.</p> <p>8.9. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции.</p> <p>8.10. Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка (собеседование)</p>	<p>отрицательное воздействие на здоровье будущего ребёнка.</p> <p>Изучают и обобщают основные факторы риска окружающей среды в регионе проживания, которые могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье беременной женщины и на развитие плода.</p> <p>Изучают и анализируют пагубные последствия для репродуктивного здоровья женщины: её пристрастие к курению, употребление алкоголя, наркотиков и раннее вступление в половую связь.</p> <p>Изучают и систематизируют меры безопасного поведения и формируют индивидуальный образ поведения, обеспечивающий профилактику факторов риска, пагубно влияющих на репродуктивное здоровье женщины.</p> <p>Изучают и систематизируют меры, принимаемые в обществе и государстве для снижения факторов риска рождения ребёнка с врождёнными отклонениями. Проектируют индивидуальный образ жизни, который будет способствовать созданию условий для рождения здорового ребёнка</p>

**9. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья (8 ч)**

- 9.1. Стресс и его воздействие на человека.
- 9.2. Режим дня, труда и отдыха.
- 9.3. Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека.
- 9.4. Рациональное питание и его значение для здоровья.
- 9.5. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
- 9.6. Закаливание и его влияние на здоровье.
- 9.7. Правила личной гигиены и здоровье человека.
- 9.8. Особенности личной гигиены в период полового созревания (собеседование)

Уясняют и характеризуют значение здорового образа жизни для охраны и укрепления репродуктивного здоровья женщины.

Выделяют основные составляющие здорового образа жизни, способствующие сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.

Анализируют значение психической уравновешенности человека и формируют индивидуальную систему профилактики стрессовых ситуаций.

Анализируют и обосновывают значение рационального режима труда и отдыха в повседневной жизни и формируют индивидуальный режим труда и отдыха, который будет способствовать обеспечению наиболее благоприятных условий жизнедеятельности.

Анализируют и характеризуют основные виды питательных веществ.

Формируют индивидуальный подход к системе рационального питания с учётом индивидуальных потребностей и возможностей.

Анализируют и расширяют свои познания в области физической культуры и закаливания организма.

Формируют индивидуальную систему физических упражнений и закаливающих процедур, которые будут спо-

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
<p><b>10. Правовые аспекты взаимоотношения полов (4 ч)</b></p>	<p>10.1. Брак и семья. Культура брачных отношений.  10.2. Основы семейного права в Российской Федерации.  10.3. Право и обязанности родителей.  10.4. Конвенция ООН «О правах ребенка»</p>	<p>собствовать сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.  Уясняют и обосновывают значение соблюдения норм личной гигиены в повседневной жизни для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.  Формируют индивидуальную систему соблюдения норм личной гигиены с учётом экологических особенностей в местах проживания</p>
		<p>Углубляют и расширяют свои познания в вопросах формирования нравственных взаимоотношений полов, объясняют их значение в формировании благополучной семьи и в обеспечении демографической безопасности государства.  Анализируют и характеризуют значение семьи в современном обществе.  Изучают и осваивают основные функции семьи, их значение по сохранению и укреплению здоровья человека и общества и поддержанию устойчивой системы воспроизводства населения страны.  Характеризуют брак как союз мужчины и женщины, порождающий их пра-</p>

<p><b>11. Беременность и уход за младенцем (2 ч)</b></p>	<p>11.1. Беременность, гигиена беременности. 11.2. Уход за младенцем. 11.3. Влияние поведения матери на развитие ребенка (собеседование)</p>	<p>ва и обязанности по отношению друг к другу, к детям и обществу. Анализируют и обобщают ряд основных факторов, определяющих влияние на взаимоотношение супругов. Проектируют индивидуальную систему поведения для формирования личных качеств, присущих хорошему семейнину, которые будут способствовать созданию благополучных семейных отношений. Уясняют и характеризуют основные положения семейного права в Российской Федерации и основные направления деятельности государства по укреплению семьи и обеспечению демографической безопасности. Изучают и осваивают основные права и обязанности родителей, объясняют их значение для воспитания детей и обеспечения безопасности их здоровья</p>
		<p>Уясняют особенности физиологических процессов, происходящих в организме женщины в период беременности. Знакомятся с основными положениями по организации режима труда и отдыха беременной женщины. Изучают рекомендации по организации рационального питания беременной женщины, которое будет обеспечивать</p>

Тема	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности
		<p>правильное развитие плода и не повредит здоровью женщины.                      Формируют убеждение в необходимости соблюдать во время беременности нормы здорового образа жизни и следовать советам по правилам поведения, полученным в женской консультации.                      Знакомятся с основными правилами ухода за младенцем.                      Анализируют и характеризуют условия, которые необходимо создать в семье после рождения ребёнка.                      Изучают и характеризуют влияние поведения матери на развитие ребёнка.                      Изучают наиболее рациональный режим дня ребёнка в первые месяцы его жизни</p>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА

**Учебно-методический комплект по ОБЖ, реализующий учебную программу (полный вариант)**

*Борсаков В. И.* Основы безопасности жизнедеятельности. Организация учебных сборов. 10 класс: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Борсаков, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010.

Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-воздушные силы: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-морской флот: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Сухопутные войска: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.

*Сальникова И. В.* «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций /

А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: комплект демонстрационных таблиц с метод. рекомендациями: 5—11 классы: Основы медицинских знаний / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: комплект демонстрационных таблиц с метод. рекомендациями: 5—11 классы: Основы здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

### **Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы должны обеспечиваться современной информационно-образовательной средой.**

Информационно-образовательная среда образовательной организации включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы; совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы; систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда образовательной организации должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательного процесса;

- планирование, организацию образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;

- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности; мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;

- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

- дистанционное взаимодействие образовательного учреждения с другими образовательными учреждениями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Эффективное использование информационно-образовательной среды предполагает компетентность работников образовательного учреждения в решении профессиональных задач с применением ИКТ, а также наличие служб поддержки применения ИКТ. Обеспечение поддержки применения ИКТ является функцией учредителя образовательного учреждения.

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы включает характеристики оснащения информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений, школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети и направлено на создание широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, орга-

низацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации основной образовательной программы должно включать:

- информационную поддержку деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

- укомплектованность печатными и электронными информационно-образовательными ресурсами по всем учебным предметам учебного плана: учебниками, в том числе учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» на определённых учредителем общеобразовательной организации языках обучения, дополнительной литературой.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по изобразительному искусству, музыке, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Фонд дополнительной литературы должен включать: отечественную и зарубежную, классическую и современную художественную литературу; научно-популярную и научно-техническую литературу; издания по гражданской обороне, физической культуре и спорту, экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; собрание словарей; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

## Лаборатория основ безопасности жизнедеятельности

Лаборатория основ безопасности жизнедеятельности предназначена для проведения лабораторных занятий по курсу ОБЖ. В ней размещаются средства оснащения, необходимые для выработки умений и навыков при чрезвычайных ситуациях (использование приборов радиационной, химической и другой разведки (ПР), простейших средств спасения (СС), средств индивидуальной защиты (СИЗ) и т. п.). Лаборатория основ безопасности жизнедеятельности включает в себя класс для проведения лабораторных занятий и лаборантскую комнату для хранения средств оснащения, учебно-методической литературы, отчетно-плановой документации.

Под *средством оснащения* кабинета (лаборатории) основ безопасности жизнедеятельности понимается объект, при использовании которого возможно получить информацию по соответствующей теме курса ОБЖ к рассказу учителя, преподавателя или сведениям, содержащимся в учебной литературе. Рассматриваются следующие виды средств оснащения:

- видеоаппаратура (телевизоры, DVD-плееры и DVD-рекордеры) с компакт-дисками;
- проекционная аппаратура (мультимедиапроекторы, диапроекторы, кодоскопы и т. п.) с диафильмами, слайдами (фолиями) и т. п.;
- персональные компьютеры (ПК) с обучающими программами;
- макеты аварийно-спасательного инструмента и оборудования (АСИО), СИЗ, ПР, а также макеты местности, зданий, муляжи (поражённых людей и др.);
- тренажёры (робот-тренажёр типа «Гоша» и др.);
- образцы аварийно-спасательного инструмента и оборудования (АСИО), СИЗ, ПР, средств пожаротушения (СП), средств первой помощи и т. д.;
- стенды, плакаты и другие средства оснащения.

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Коли- чество
<i>1. Нормативно-правовые документы<sup>1</sup></i>			
1	Конституция Российской Федерации	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
2	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
3	Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
4	Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2007 г. № 804 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
5	Стратегия национальной безопасности	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
6	Федеральный закон «О безопасности»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
7	Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)

<sup>1</sup> Все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
8	Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
9	Федеральный закон «О гражданской обороне»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
10	Федеральный закон «О пожарной безопасности»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
11	Федеральный закон «О противодействии терроризму»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
12	Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
13	Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
14	Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
15	Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)

№ п/п	Наименование	Единица измере- ния	Коли- чество
16	Федеральный закон «Об обороне» (последняя редакция)	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
17	Положение о порядке прохожде- ния альтернативной гражданской службы	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
18	Военная доктрина Российской Федерации	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
19	Указ Президента Российской Фе- дерации «Вопросы прохождения военной службы»	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
20	Указ Президента Российской Фе- дерации «О военной форме одеж- ды, знаках различия военнотру- жащих и ведомственных знаках отличия»	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
21	Федеральный закон «Об альтерна- тивной гражданской службе»	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
22	Федеральный закон «О днях во- инской славы и памятных датах России»	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)
23	Федеральный закон «О статусе во- еннослужащих»	шт.	по количе- ству обу- чающихся в классе (группе)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>2. Учебная литература</i>			
24	Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для 10 и 11 классов	шт.	по количеству обучающихся
25	Наставление по стрелковому делу: • Основы стрельбы из стрелкового оружия	шт.	1
	• 7,62-мм (или 5,45-мм) модернизированный автомат Калашникова	шт.	1
26	Учебник по основам медицинских знаний и здоровому образу жизни (для старшеклассниц)	шт.	по количеству обучающихся
<i>3. Учебно-наглядные пособия</i>			
27	Набор плакатов или электронные издания:		
	• Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации	компл.	1
	• Ордена России	компл.	1
	• Текст Военной присяги	шт.	1
	• Воинские звания и знаки различия	компл.	1
	• Военная форма одежды	компл.	1
	• Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе	компл.	1
	• Военно-прикладные виды спорта	компл.	1
	• Военно-учётные специальности солдат, матросов, сержантов и старшин	компл.	1
	• Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации	компл.	1
	• Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники	компл.	1
	• Приёмы и правила метания ручных гранат	компл.	1
• Мины Российской армии	компл.	1	
• Фортификационные сооружения	компл.	1	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные средства защиты</li> <li>• Приборы радиационной разведки</li> <li>• Приборы химической разведки</li> <li>• Организация и несение внутренней службы</li> <li>• Строевая подготовка</li> <li>• Оказание первой помощи</li> <li>• Гражданская оборона</li> </ul>	<p>компл.</p> <p>компл.</p> <p>компл.</p> <p>компл.</p> <p>компл.</p> <p>компл.</p> <p>компл.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
28	<p>Средства индивидуальной защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общевойсковой противогаз</li> <li>• общевойсковой защитный комплект</li> <li>• респиратор</li> </ul>	<p>шт.</p> <p>шт.</p> <p>шт.</p>	<p>по количеству обучающихся</p> <p>1</p> <p>1</p>
29	<p>Приборы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• радиационной разведки</li> <li>• химической разведки</li> </ul>	<p>шт.</p> <p>шт.</p>	<p>1</p> <p>1</p>
30	Бытовой дозиметр	шт.	1
31	Макет простейшего укрытия в разрезе или в формате электронно-образовательных изданий (ЭОИ)	шт.	1
32	Макет убежища в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
33	Компас	шт.	по количеству обучающихся
34	Визирная линейка	шт.	по количеству обучающихся
35	ЭОИ на магнитных и оптических носителях по тематике программы	компл.	1
36	Комплект аппаратуры для демонстрации ЭОИ	шт.	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<i>4. Медицинское имущество</i>			
37	Индивидуальные средства медицинской защиты: • аптечка АИ • пакеты перевязочные ППИ • пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11	шт. шт. шт.	1 1 1
38	Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой и доврачебной помощи: • сумка СМС	шт.	1
39	Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри: • бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м × 14 см • бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м × 10 см • вата медицинская компрессная • косынка медицинская (перевязочная) • повязка медицинская большая стерильная • повязка медицинская малая стерильная	шт. шт. кг шт. шт.	3 3 0,1 3 3 3
40	Медицинские предметы расходные: • булавка безопасная • шина проволочная (лестничная) для ног • шина проволочная (лестничная) для рук • шина фанерная длиной 1 м	шт. шт. шт. шт.	3 1 1 1
41	Врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты: • знак нарукавного Красного Креста • ляжка медицинская носилочная • флаг Красного Креста	шт. шт. шт.	2 1 1

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативно-правовые документы

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

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

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

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» (от 21 мая 2007 г. № 304).

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

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

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

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

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

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе» (последняя редакция).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).

Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).

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

Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» (последняя редакция).

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

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

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

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

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

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

## **Основная литература**

*Борсаков В. И.* Основы безопасности жизнедеятельности. Организация учебных сборов. 10 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Борсаков, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-воздушные силы: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Военно-морской флот: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Просвещение, 2014.

Основы подготовки к военной службе. Практикум. Сухопутные войска: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / В. А. Васнев, В. П. Дронов, А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Игнатенко А. А.* Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / А. А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.

Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся общеобразоват. организаций. — М.: Просвещение, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2007.

*Сальникова И. В.* «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся общеобразоват. организаций / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

*Смирнов А. Т.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 кл. Основы медицинских знаний / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

*Смирнов А. Т.* ОБЖ. Комплект демонстрационных таблиц с методическими рекомендациями. 5—11 кл. Основы здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2013.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 10—11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

Терроризм — ты под прицелом: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

*Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: сборник ситуативных задач: 10—11 кл. / Б. О. Хрен-

ников, Р. А. Дурнев, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2014.

Экстремизм — идеология и основа терроризма: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

### **Информационно-справочная литература**

Антитеррор. Практикум для горожанина: сб. / сост.: редакция сайта «Антитеррор. Ру». — М.: Европа, 2005. — (Серия «Войны»).

Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т./ под ред. С. К. Шойгу. — М.: Московская типография № 2, 2006.

Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / [Ю. Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Деловой экспресс, 2006.

*Рыбин А. Л.* Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 10—11 кл. / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Словарь основных терминов и понятий в сфере борьбы с международным терроризмом и иными проявлениями экстремизма. — М.: Эдиториал УРСС, 2003.

**Контроль качества знаний учащихся по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» в старшей школе**

Для оценки уровня и качества достигнутых учащимися результатов при изучении тематики по основам безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах предлагается использовать четыре типа заданий (тестовый контроль, контрольные вопросы, решение ситуативных задач, разработка и защита индивидуального проекта на заданную тему) и три вида контроля (текущий контроль, тематический контроль, итоговый контроль).

**Типы контроля**

**Тестовый контроль** позволяет определить усвоение учащимся ключевых понятий и терминов в области безопасности, а также рекомендованную последовательность действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

При проведении тестового контроля можно использовать пять видов тестовых заданий:

- выбрать правильный ответ (ответы) из нескольких вариантов предложенных ответов;
- письменно дополнить или полностью раскрыть информацию, содержащуюся в задании;
- установить соответствие понятий из двух предлагаемых групп;
- составить фразу из приведённых фрагментов;
- установить очерёдность действий.

**Контрольные вопросы** позволяют определить владение учащимся языковыми средствами, умением ясно, логично, обоснованно и достоверно излагать свою точку зрения, вести конструктивный диалог с другими людьми в области безопасности жизнедеятельности.

**Решение ситуативных задач** позволяет определить умения учащегося анализировать обстановку в окружающей его среде, определить опасные факторы и риски для личной безопасности, причины их возникновения и возможные последствия.

**Разработка индивидуального проекта на заданную тему** позволяет определить сформированность у учащегося умений вести учебно-исследовательскую и проектную деятель-

ность, его способности к самостоятельному поиску методов решения практических задач в области безопасности жизнедеятельности.

### **Виды контроля**

**Текущий контроль** рекомендуется проводить систематически после изучения учебного материала на каждом уроке и выполнения учащимися домашнего задания перед началом нового урока. Для проведения текущего контроля по решению преподавателя могут быть использованы контрольные вопросы и задания, предложенные в учебнике к конкретному параграфу (уроку), а также оценка работы учащегося по выполнению заданий, предлагаемых в рабочей тетради к этому же уроку.

Проводя текущий контроль, необходимо руководствоваться следующим принципом его проведения: текущий контроль предназначен для активизации познавательной деятельности учащихся и должен выполнять в основном обучающую, корректирующую и стимулирующую функции.

Текущий контроль необходимо организовать и проводить так, чтобы способствовать формированию у учащихся умений анализировать обстановку, оценивать факторы риска и проектировать индивидуальную систему безопасного поведения в конкретной жизненной ситуации, изученной на уроке.

**Тематический контроль** осуществляется периодически по завершении изучения очередной темы рабочей программы и имеет целью систематизировать и обобщить полученную информацию по блоку учебных вопросов, изучаемых на уроках по данной теме. Тематический контроль способствует расширению представлений учащихся об их безопасном поведении в реальном окружающем мире, а также выработке у них определённых убеждений, качеств и привычек, которые обеспечивают повышение уровня личной защищённости от различных опасных и чрезвычайных ситуаций, сохранение и укрепление личного здоровья.

Проведение тематического контроля реализует в определённой степени промежуточную аттестацию учащихся, повышает их мотивацию к изучению предмета.

Для проведения тематического контроля рекомендуется использовать контрольные вопросы и задания, приведённые в рабочей тетради к конкретной теме.

По результатам текущего и тематического контроля формируется оценка учащегося по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» за четверть, полугодие и учебный год.

**Итоговый контроль** (государственная (итоговая) аттестация) завершает процесс изучения предмета ОБЖ в средней школе. Основная функция итогового контроля — контролирующая.

Итоговая аттестация выпускников 11 классов может проводиться в форме экзамена с применением экзаменационных билетов, содержащих два теоретических вопроса из разных разделов курса ОБЖ и один практический вопрос (ситуация).

Итоговая аттестация выпускников 11 классов может быть проведена по новой системе, в которой использованы современные подходы к созданию объективной системы оценки учебных достижений учащихся, с учётом опыта разработки контрольных измерительных материалов для Единого государственного экзамена.

## Рекомендации по выбору учебников

При выборе учебников по основам безопасности жизнедеятельности из числа рекомендованных Минобрнауки целесообразно проанализировать содержание каждого учебника и определить, в какой мере оно соответствует разработанной образовательной организацией образовательной программе (и рабочей программе по предмету). Для этого можно воспользоваться шестью критериями при анализе содержания каждого учебника.

*Основные критерии оценки содержания учебника по основам безопасности жизнедеятельности:*

1. Соответствие тематики учебника тематике примерной основной образовательной программы, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Глубина, научная достоверность и логическое обоснование последовательности изложения учебного материала.

3. Соответствие объёма учебного материала каждого учебника учебному времени урока.

4. Соответствие содержания учебного материала учебника уровню общей подготовленности учащихся и их возрастным особенностям.

5. В какой мере содержание учебного материала учебника обеспечивает качественное усвоение запланированных результатов, определённых Федеральным государственным образовательным стандартом?

6. В какой степени учебный материал учебника способствует реализации целей и задач общего образования, определённых в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)?

Напомним, что в вышеуказанном Федеральном законе в статье 18 «Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы» (п. 4) говорится:

«Организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, для использования при реализации указанных образовательных программ выбирают:

1) учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;

2) учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Общая характеристика предмета .....	6
Место предмета в учебном плане .....	10
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета .....	11
Содержание предмета .....	16
Тематическое планирование (часть 1) .....	26
Тематическое планирование (часть 2) .....	54
Тематическое планирование (часть 3) .....	65
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета .....	75
Литература .....	86
Приложения .....	90



Учебное издание

**Смирнов Анатолий Тихонович**  
**Хренников Борис Олегович**

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Рабочие программы

Предметная линия учебников под редакцией А. Т. Смирнова  
10—11 классы

Пособие для учителей общеобразовательных организаций

Руководитель центра художественно-эстетического  
и физического образования *Л. И. Льяная*

Зав. редакцией ОБЖ и физической культуры *М. В. Маслов*

Редактор *М. В. Маслов*

Младшие редакторы *В. А. Буянова, Л. С. Дмитриева*

Художественный редактор *А. Г. Иванов*

Дизайнер *Ю. В. Тигина*

Техническое редактирование и компьютерная вёрстка *М. Е. Гелбацкой*

Корректоры *Е. В. Барановская, Н. В. Школьникова*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подпи-  
сано в печать 22.04.14. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага газетная. Гарнитура  
SchoolBookCSanPin. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 4,73. Тираж 3000 экз.  
Заказ № .

Открытое акционерное общество «Издательство «Просвещение».  
127521, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Отпечатано в филиале «Смоленский полиграфический комбинат»  
ОАО «Издательство «Высшая школа». 214020, г. Смоленск,  
ул. Смольянинова, 1.

Тел.: +7(4812) 31-11-96. Факс: +7(4812) 31-31-70.

E-mail: [spk@smolpk.ru](mailto:spk@smolpk.ru) <http://www.smolpk.ru>