

Приложение  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования МБОУ «Сергачская СОШ №1»  
утвержденной приказом директора 27.08.2015 г. № 64-о

Рабочая программа учебного предмета  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**  
10-11 классов

**Срок реализации:** 10 класс-2015-2020 учебный год  
11 класс-2015-2021 учебный год

Сергач  
2015 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 10-11 класса разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности. Рабочая программа разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10–11-х классов. Авторы: А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.: Просвещение, 2009г.

Программа предназначена для углублённого изучения учащимися тем в области безопасности жизнедеятельности с учётом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах направлено на достижение следующих целей:

**освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;

**овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

**развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

**воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Структура курса ОБЖ при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и шесть разделов.

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

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

**Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

**Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных ситуациях**

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 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.

*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.

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

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

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

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

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. Основы военной службы**

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 призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на 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.

#### *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. 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

### Тематическое планирование 10 класс

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных ситуациях</b>	<b>19</b>	
<i>1</i>	<i>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения</i>		<i>12</i>
	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.		1
	Подготовка к проведению турпохода.		1
	Отработка практических навыков на местности.		2
	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера		1
	Уголовная ответственность несовершеннолетних		1
	Правила по поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера		1
	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, её структура		2

	и задачи		
	Законы и другие нормативно – правовые акты РФ по обеспечению безопасности		2
2	<i>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</i>		7
	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО		1
	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения		1
	Оповещение и информирование об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени		1
	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени		1
	Средства индивидуальной защиты		1
	Организация и проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС		1
	Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях		1
<b>II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>6</b>	
3	<i>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</i>		2
	Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности		1
	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		1
	<i>Основы здорового образа жизни</i>		4
	Здоровый образ жизни и его составляющие		1
	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека		1
	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека		1
	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек		1
<b>III</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>10</b>	
5	<i>Вооружённые силы РФ – защитники нашего отечества</i>		4
	История создания Вооружённых сил РФ		1
	Организационная структура Вооружённых сил. Виды вооружённых сил, рода войск. История их создания и предназначения		1
	Функция и основные задачи современных Вооружённых сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны		1
	Другие войска, их состав и предназначение		1
6	<i>Боевые традиции Вооружённых сил</i>		3
	Патриотизм и верность воинскому долгу –		1

	качества защитника Отечества		
	Памяти поколений – дни воинской славы России		1
	Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности частей и подразделений		1
	<i>Символы воинской чести</i>		3
	Боевое знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы		1
	Ордена – почётные награды за воинское отличие и заслуги в бою и военной службе		1
	Ритуалы Вооружённых сил РФ		1
8	<i>Основы военной службы (практические занятия на базе военной части во внеурочное время)*</i>		40
	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках		1
	Размещение и быт военнослужащих		3
	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда		4
	Организация караульной службы, обязанности часового		4
	Строевая подготовка		4
	Огневая подготовка		14
	Тактическая подготовка		5
	Физическая подготовка		5
<b>Всего часов</b>		<b>35 +40</b>	

### Тематическое планирование 11 класс

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
<b>I</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	
<i>1</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>		<i>6</i>
	Правила личной гигиены и здоровья		1
	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов		1
	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики		1
	СПИД и его профилактика		2
	Семья в современном обществе. Законодательство и семья		1
<i>2</i>	<i>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</i>		<i>4</i>
	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практическое занятие)		1

	Первая медицинская помощь при ранениях (практическое занятие)		1
	Первая медицинская помощь при травмах (практическое занятие)		1
	Первая медицинская помощь при остановке сердца		1
<b>II</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>25</b>	
<i>3</i>	<i>Воинская обязанность</i>		<i>10</i>
	Основные понятия о воинской обязанности		1
	Организация воинского учёта и его переназначение		2
	Обязательная подготовка к военной службе		2
	Добровольная подготовка к военной службе		1
	Организация мед. освидетельствования и мед. обследования граждан при постановке на воинский учёт		3
	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе		1
<i>4</i>	<i>Особенности военной службы</i>		<i>8</i>
	Правовые основы военной службы		1
	Общевоинские уставы Вооружённых сил РФ-закон воинской жизни		1
	Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России		1
	Прохождение военной службы по призыву		2
	Прохождение военной службы по контракту		1
	Права и ответственность военнослужащих		1
	Альтернативная гражданская служба		1
<i>5</i>	<i>Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина ВС</i>		<i>7</i>
	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества		1
	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой		1
	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и другим качествам гражданина		1
	Военнослужащий – подчинённый, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников		1
	Как стать офицером Российской армии		2
	Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации		1
<b>Всего часов</b>			<b>35</b>

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен **знать**:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации.
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны **уметь**:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.