

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа 10-11 класса по курсу ОБЖ в МБОУ СОШ с Буюклы составлена в соответствии с Государственным стандартом общего образования. При составлении рабочей программы учитывались Федеральный и Региональный базисные учебные планы по курсу ОБЖ, в соответствии с которыми, на изучение курса ОБЖ в 10-11 классе отводится по 34 часа в год (1 час в неделю).

### Структура документа

1. Рабочая программа по ОБЖ представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание тем учебного курса, требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методического обеспечения, календарно-тематический план. Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.  
/ Составитель: Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Москва Издательство АСТ 2008г.

### Общая характеристика учебного предмета

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

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Формы занятий, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- индивидуальные консультации;
- учебные сборы на базе воинской части по основам военной службы с учащимися - юношами 10 классов;

## **ЦЕЛИ КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

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

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

### **Задачи:**

- освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях;

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, способствует формированию у них цельного представления о безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

на 10 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т.ч. на лабораторные и практические занятия
<b>I</b>	<b>Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>	
<b>1.</b>	<i>Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения</i>	<b>6</b>	
<b>2.</b>	<i>Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</i>	<b>7</b>	
<b>II</b>	<b>Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	
<b>3</b>	<i>Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</i>	<b>3</b>	
<b>4</b>	<i>Тема 4. Основы здорового образа жизни</i>	<b>7</b>	
<b>III</b>	<b>Раздел III Основы военной службы</b>	<b>11</b>	
<b>5</b>	<i>Тема 5. Вооруженные силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества</i>	<b>6</b>	
<b>6</b>	<i>Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России</i>	<b>3</b>	
<b>7</b>	<i>Тема 7. Символы воинской чести</i>	<b>2</b>	
	<i>Итого</i>	<b>34</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**(10 КЛАСС)**

**Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и  
чрезвычайных ситуациях(13 часов)**

**Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения(6 ч)**

1.1.Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

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

1.4 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

**Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны(7 ч)**

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)**

### *Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний(3ч)*

Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки человека к профессиональной деятельности.

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

#### 4.2. Инфекционные заболевания, их классификация.

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

#### 4.3 Передача инфекции и профилактика инфекционных заболеваний.

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

### *Тема 4. Основы здорового образа жизни (7ч)*

#### 5.1. Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.

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

#### 5.2. Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность.

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

#### 5.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека.

#### 5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

#### 5.5.-5.6. Алкоголизм и курение, их профилактика.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

#### 5.7. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

### **Раздел III Основы военной службы (11ч)**

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе и основы её безопасности. Раздел состоит из одиннадцати тем.

*Тема 5. Вооруженные силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества (6ч)*

*Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России(3ч)*

*Тема 7. Символы воинской чести (2ч)*

#### Требования к уровню усвоения знаний:

##### **Знать:**

- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;
- правила подготовки и обеспечения безопасности в походах;
- правила поведения при захвате в заложники или похищении.
- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- особенности современных войн и вооружённых конфликтов;
- общие черты международного терроризма.
- основные понятия, функции и показатели здоровья;
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;
- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики.
- основные понятия и структуру ЗОЖ;

- роль питания как составляющей ЗОЖ;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики
- основные понятия ГО;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- организацию гражданской обороны в школе.

**Уметь:**

- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях.
- основные понятия ГО;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- организацию гражданской обороны в школе.
- определить вид применённого оружия;
- пользоваться убежищем;
- подобрать противогаз и пользоваться им;
- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе.
- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию
- в любых условиях проживания обеспечивать выполнение правил гигиены;
- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.
- работать с правовыми документами

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

- ведения здорового образа жизни;

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

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 11 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т.ч. на лабораторные и практические занятия
<b>I.</b>	<b>Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	
<b>1.</b>	<i>Тема 1. Основы здорового образа жизни .</i>	<b>5</b>	
<b>2.</b>	<i>Тема 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</i>	<b>5</b>	
<b>II</b>	<b>Раздел II. Основы военной службы</b>	<b>24</b>	
<b>3.</b>	<i>Тема 3. Воинская обязанность</i>	<b>10</b>	
<b>4</b>	<i>Тема 4. Особенности военной службы</i>	<b>8</b>	
<b>5</b>	<i>Тема 5. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил</i>	<b>6</b>	
	<i>итого</i>	<b>34</b>	

### «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (11 КЛАСС)

#### Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 часов)

##### 1. Основы здорового образа жизни 5 ч.

###### 1.1 Введение. Правила личной гигиены и здоровье

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

1.2 Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

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

###### 1.3 Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики

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

###### 1.4 СПИД и его профилактика.

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД - финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).



Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.5 Семья в современном обществе. Законодательство и семья.

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов.

Требования к уровню усвоения знаний:

**Знать:**

- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- роль нравственности в обеспечении безопасных взаимоотношений полов и профилактики заболеваний, передаваемых половым путём;
- основные положения законодательства о семье и браке.

## **2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (5 часа)**

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)

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

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки.

Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травмах груди, живота, позвоночника.

2.4 . Первая медицинская помощь при остановке сердца (практические занятия)

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации.

Требования к уровню усвоения знаний:

**Знать:**

- симптомы и первую помощь при острой сердечной недостаточности;
- правила первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;
- признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации.

**Уметь:**

- оказать помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте, при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах, при остановке сердца и прекращении дыхания.

## **Раздел II. Основы военной службы (24 часа)**

### **3. Военная обязанность 10 ч.**

3.1 Основные понятия о воинской обязанности

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

3.2 Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

3.3 Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

#### 3.4 Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

#### 3.5 Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет

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

#### 3.6 Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

#### Требования к уровню усвоения знаний:

#### **Знать:**

- порядок определения годности к военной службе;
- цели, задачи и составляющие обязательной подготовки граждан к военной службе;
- назначение, структуру и содержание добровольной подготовки к военной службе;
- порядок увольнения с военной службы и прохождения службы в запасе.

### **4. Особенности военной службы 8 ч.**

#### 4.1 Правовые основы военной службы

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

#### 4.2 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации - закон воинской жизни

Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

#### 4.3 Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России

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

#### 4.4 Прохождение военной службы по призыву

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Общие, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проходов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.

#### 4.5 Прохождение военной службы по контракту

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

#### 4.6 Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

#### 4.7 Альтернативная гражданская служба

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства.

Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

#### Требования к уровню усвоения знаний:

##### **Знать:**

- структуру и содержание общевоинских уставов;
  - условия и порядок приведения военнослужащих к воинской присяге;
  - организацию призыва на военную службу;
  - порядок поступления на военную службу по контракту и её прохождения;
- особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой

##### **Уметь:**

- работать с правовыми документами.

### **5. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил (6 часов)**

5.1 Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества

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

5.2 Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

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

5.3 Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск

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

5.4 Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников

Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.5 Как стать офицером Российской армии

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Правила приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.6 Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Требования к уровню усвоения знаний:

**Знать:**

- требования к воину-специалисту;
- порядок подготовки по воинским специальностям;
- понятие и значение психологической готовности, способы её формирования;
- требования, предъявляемые к офицеру военной службой;
- важнейшие положения международного права войны.

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

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен **знать:**

- определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Тамбовской области;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил РФ;
- права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту. Особенности альтернативной гражданской службы;
- основы безопасности военной службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО;

- основные положения современного комплекса проблем безопасности;

**уметь:**

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;

- объяснить элементарные способы защиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;

- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;

- показать порядок использования средств индивидуальной защиты, рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;

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

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

**Календарно-тематический план  
по основам безопасности жизнедеятельности  
10 класс  
1 час в неделю -34 часа**

№	Программный материал (тема урока)	Кол-во часов	Дата (сроки)	Д/З	Коррек- тировка
	I полугодие	16 часов			
	<i>Опасные и чрезвычайных ситуации, возникающие в повседневной жизни и правил безопасного поведения</i>	<b>6</b>			
<b>1</b>	Введение. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.	<b>1</b>	5.09	п. 1.1	
<b>2</b>	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера и при угрозе террористического акта.	<b>1</b>	12.09	п.1.2	
<b>3</b>	Уголовная ответственность несовершеннолетних	<b>1</b>	19.09	п.1.3	
<b>4</b>	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	<b>1</b>	26.09	п. 1.4	
<b>5</b>	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи	<b>1</b>	3.10	п.1.5	
<b>6</b>	Законы Российской Федерации по обеспечению безопасности.	<b>1</b>	10.10	п.1.6	
<b>7</b>	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	<b>1</b>	17.10	п.2.1	
<b>8</b>	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	<b>1</b>	24.10	п. 2.2	
<b>9</b>	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных	<b>1</b>	7.11	п. 2.3	

	ситуациях военного и мирного времени				
<b>10</b>	Организация индивидуальной защиты населения от поражающих факторов при ЧС мирного и военного времени	<b>1</b>	14.11	п.2.4	
<b>11</b>	Средства индивидуальной защиты.	<b>1</b>	21.11	п.2.5	
<b>12</b>	Организация проведения аварийно-спасательных других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.	<b>1</b>	28.11	п. 2.6	
<b>13</b>	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.	<b>1</b>	5.12	п.2.7	
	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>			
<b>14</b>	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	<b>1</b>	12.12	п.3.1	
<b>15</b>	Основные инфекционные болезни, их классификация. и профилактика	<b>1</b>	19.12	п.3.2 сообщение	
<b>16</b>	Здоровый образ жизни. и его составляющие	<b>1</b>	26.12	п.4.1	
<b>17</b>	Биологические ритмы и их влияния на работоспособность человека	<b>1</b>	16.01	п.4.2	
<b>18</b>	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	<b>1</b>	23.01	п.4.3	
<b>19</b>	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	<b>1</b>	30.01	п. 4.4	
	<b>Основы обороны государства</b>				
<b>20</b>	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	<b>1</b>	6.02	п.5.1	
<b>21</b>	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооружённых Сил, рода войск. История их создания и предназначение	<b>1</b>	13.02	п.5.2	
<b>22</b>	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны	<b>1</b>	20.02	п. 5.3	
<b>23</b>	Войска и военные формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации	<b>1</b>	27.02	п. 5.4	

24	Патриотизм и верность военному долгу-качества защитника Отечества.	1	5.03	п.6.1	
25	Памяти поколений - дни воинской славы России.	1	12.03	п.6.2	
26	Дружба, войсковое товарищество - основа боевой подготовки частей и подразделений.	1	19.03	п. 6.3	
27	Боевое Знамя воинской части- символ воинской чести, доблести и славы.	1	2.04	п.7.1	
28	Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1	9.04	п.7.2	
29	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	1	16.04	п. 7.3	
	<b>Основы военной службы</b>	<b>7</b>			
30	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.	1	23.04	п. 8.1	
31	Размещение и быт военнослужащих	1	30.04	п. 8.2	
32	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	1	7.05	п. 8.3	
33	Организация караульной службы, обязанности часового	1	14.05	п. 8.4	
34	Строевая подготовка	1	21.05	п. 8.5	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			



**Календарно-тематический план по ОБЖ**  
**11 класс**  
**(Базовый уровень)**  
**1 час в неделю-34 часа**

№	Программный материал (тема урока)	Кол-во часов	Дата (сроки)	Д/З	Коррек- тировка
	<b>I полугодие</b>				
	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>			
	<i>Тема 1. Основы здорового образа жизни .</i>	<b>5</b>			
1	<b>Введение.</b> Правила личной гигиены и здоровья. Основы здорового образа жизни.	1	06.09		
2	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.	1	13.09		
3	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики	1	20.09		
4-5	Спид и его профилактика	2	04.10		
	<i>Тема 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</i>	<b>5</b>			
6	Семья в современном обществе. Законодательство о семье	1	11.10		
7	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)	1	18.10		
8	Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)	1	25.10		
9	Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)	1	08.11		
10	Первая медицинская помощь при остановке сердца (практические занятия)	1	15.11		
	<b>Основы военной службы</b>	<b>24</b>			
	<i>Тема 3. Воинская обязанность</i>	<b>10</b>			
11	Основные понятия о воинской обязанности	1	22.11		
12	Организация воинского учёта и его предназначение	1	29.11		
13	Первоначальная постановка граждан на воинский учёт	1	06.12		
14	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	13.12		

15	Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи	1	20.12		
16	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	27.12		
	<b>II полугодие</b>				
17	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет.	1	10.01		
18	Категории годности к военной службе.	1	17.01		
19	Организация профессионально-психологического отбора граждан	1	24.01		
20	Увольнение с воинской службы и пребывания в запасе	1	31.01		
	<i>Тема 4. Особенности военной службы</i>	<b>8</b>			
21	Правовые основы военной службы	1	07.02		
22	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации- закон воинской жизни	1	14.02		
23	Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России	1	21.02		
24	Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва.	1	28.02		
25	Прохождение военной службы по призыву	1	06.03		
26	Прохождение военной службы по контракту	1	13.03		
27	Права и ответственность военнослужащих	1	20.03		
28	Альтернативная гражданская служба	1	03.04		
	<i>Тема 5. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил</i>	<b>6</b>			
29	Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества	1	10.04		
30	Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	1	17.04		
31	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина	1	24.04		

32	Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	1	08.05		
33	Как стать офицером Российской Армии	1	15.05		
34	Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации	1	22.05		
	всего	<b>34</b>			