

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

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

РП разработана  
учителем ОБЖ  
Ухабовым И.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МО и Н РФ № 1897 от 05.03.2004 г), **на основании** авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для образовательных учреждений 5-11 классов, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский – М.,: Дрофа, 2015. и учебного плана МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»

В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

**Цели изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах** общеобразовательных учреждений вытекают из целей изучения предмета в основной школе. Таким образом, выполняется принцип преемственности и непрерывности образования в основной и старшей школе.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена 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; о воинской обязанности и военной службе;

- **воспитание** у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России и её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;

- **формирование** у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, в том числе культуры безопасности жизнедеятельности, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе;

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

- **овладение умениями** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим и самопомощь.

Эти цели соответствуют современным потребностям личности, общества и государства и должны быть успешно реализованы в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения.

В своей предметно ориентации предлагаемая программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих **задач**:

- Освоение учащимися знаний о безопасном поведении 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 у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому населению России и её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;
- Формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, в том числе культуры безопасности жизнедеятельности, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе;

- Развитие у учеников черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы. Бдительности в отношении актов терроризма, ведения здорового образа жизни;
- Овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим и самопомощь.

Эти задачи соответствуют современным потребностям личности, общества и государства и должны быть успешно реализованы в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения.

### **Общая характеристика курса.**

В курсе «Основы безопасности жизнедеятельности», как ни в каком другом предмете, представлены в единстве все функции процесса обучения: образовательная, развивающая и воспитательная. Эти функции тесно взаимосвязаны и взаимозависимы.

**Образовательная функция** предполагает усвоение учащимися определенного объема общенаучных и специальных знаний и формирование на их основе различных умений и навыков.

**Развивающая функция** обеспечивает, помимо формирования знаний, умений и навыков, общее интеллектуальное развитие учащихся, становление их познавательных качеств и творческой активности.

**Воспитательная функция** формирует волевые, эстетические, нравственные, патриотические и другие качества, диалектическое мировоззрение и как результат — всесторонне и гармонично развитую личность. Значимость курса обусловлена тем, что в нем реализуются требования Конституции Российской Федерации, ряда важнейших федеральных законов и нормативных правовых документов федерального уровня.

В курс включен раздел «Основы военной службы», при изучении которого учащиеся не только теоретически знакомятся с военной службой и воинской обязанностью, но и принимают участие в практических занятиях, занимаются военно-прикладными видами спорта.

На занятиях школьники получают систематизированное представление о возможных опасностях, учатся их прогнозировать и выработать безопасный алгоритм действий в конкретных условиях обстановки, обучаются оказанию первой помощи, транспортировке пострадавших, элементарным приемам самозащиты и выживания в природных условиях.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» решает и еще одну немаловажную задачу — он нацелен на пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек: наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения, знакомит учащихся с основами репродуктивного здоровья.

Курс является своеобразной базой для проведения целого ряда внешкольных и внеклассных мероприятий. Это прежде всего Всероссийская олимпиада школьников по основам безопасности жизнедеятельности и Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности».

Структурно курс представлен тремя разделами:

- раздел 1 «Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях»;
- раздел 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»;
- раздел 3 «Основы военной службы».

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования.

### **Место учебного предмета в школьном плане.**

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» включается во все учебные планы из расчета **1 ч в неделю в 10 классе и 1 ч в неделю в 11 классе (всего 68 часов)**. Кроме того, по окончании 10 класса во внеурочное время проводятся учебные сборы (практические занятия) по основам военной службы. Продолжительность этих сборов — **5 дней (35 ч)**. Сборы организуются на базе образовательного учреждения. В ходе сборов учащиеся изучают размещение и быт военнослужащих, организацию караульной и внутренней служб, элементы строевой, огневой, тактической, физической и медицинской подготовки, а также вопросы радиационной, химической и биологической защиты

войск. Во время сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации. Итоговая отметка за учебные сборы по основам военной службы выставляется в журнал обучающихся 10 класса и учитывается при выставлении юношам итоговой отметки за 10-11 класс по основам безопасности жизнедеятельности.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по «Основам безопасности жизнедеятельности» 10-11 класс.**

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	10 класс	11 класс
<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>21</b>	
<b>Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.</b>	<b>3</b>	
Причины вынужденного автономного существования	1	
Автономное существование человека в условиях природной среды.	2	
<b>Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.</b>	<b>4</b>	
Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	1	
Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.	1	
Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств	1	
Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм.	1	
<b>Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера</b>	<b>2</b>	
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера	1	
Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1	
<b>Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения</b>	<b>4</b>	
Законодательные и нормативно правовые акты РФ.	2	
Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления.	1	
Организация защиты учащихся общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время	1	
<b>Современные средства поражения и их поражающие факторы</b>	<b>4</b>	
Ядерное оружие и его боевые свойства	1	
Химическое оружие и его боевые свойства	1	
Бактериологическое оружие и его боевые свойства	1	
Современные обычные средства поражения	1	
<b>Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время</b>	<b>4</b>	
Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.	1	
Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций	1	
Средства индивидуальной защиты населения.	1	
Аварийно- спасательные и другие неотложные работы	1	
<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>Основные инфекционные заболевания и их профилактика</b>	<b>3</b>	
Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний.	1	
Профилактика инфекционных заболеваний.	1	
Наиболее распространенные инфекционные заболевания	1	
<b>Значение двигательной активности для здоровья человека</b>	<b>1</b>	
Значение двигательной активности для здоровья человека	1	
<b>Основы здорового образа жизни</b>		<b>4</b>
Правила личной гигиены и здоровье.		1
Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.		1
Семья в современном обществе. Законодательство о семье.		1
Заболевания, передающиеся половым путем.		1

<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи</b>		<b>10</b>
Первая помощь при кровотечениях и ранениях		2
Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и вывихах		1
Первая помощь при переломах		1
Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника		1
Первая помощь при травмах груди, живота и области таза		1
Первая помощь при травматическом шоке		1
Первая помощь при попадании в верхние дыхательные пути инородных тел		1
Первая помощь при остановке сердца.		1
Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.		1
<b>Раздел 3. Основы военной службы</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>Вооруженные Силы Российской Федерации</b>	<b>5</b>	
История создания Вооруженных сил России	1	
Организационная структура Вооруженных сил РФ. Виды Вооруженных сил, рода войск.	2	
Функции и основные задачи современных Вооруженных сил	1	
Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение	1	
<b>Воинская обязанность</b>	<b>4</b>	
Основные понятия о воинской обязанности	1	
Организация воинского учета и его предназначение	1	
Обязательная и добровольная подготовка к военной службе	1	
Организация медицинского освидетельствования при постановке на воинский учет.	1	
<b>Боевые традиции вооруженных сил России</b>		<b>2</b>
Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества		1
Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности воинских частей и подразделений		1
<b>Символы воинской чести</b>		<b>4</b>
Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы		1
Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.		1
Ритуалы Вооруженных сил РФ		1
Дни воинской славы России		1
<b>Особенности военной службы</b>		<b>6</b>
Правовые основы военной службы		1
Общевойские уставы Вооруженных Сил РФ		1
Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России.		1
Прохождение военной службы по призыву, контракту.		1
Увольнение с военной службы. Воинские звания военнослужащих ВС РФ.		1
Права и ответственность военнослужащих.		1
<b>Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство воина вооруженных сил России</b>		<b>5</b>
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, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.		1
Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ.		1
Как стать офицером Российской армии		1
<b>Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов.</b>		<b>2</b>
Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве.		1
Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.		1
<b>Психологические основы подготовки к военной службе</b>		<b>1</b>
Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.		1
<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**Формы контроля.** Текущий контроль проводится систематически на каждом уроке и позволяет выявить степень усвоения изученного учебного материала. Он проводится в форме решения ситуационных задач, индивидуального опроса, работы по карточкам. Также для этого используются контрольные вопросы, разработанные к каждому уроку. Большое внимание уделяется практическим и самостоятельным работам. В конце изучения каждого блока предусмотрены проверочные работы, которые проводятся в форме тестирования.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие **учебники:**

- Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – М.: Дрофа, 2015.
- Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – М.: Дрофа, 2015.

Учебник по заключению федерального экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации соответствуют основным требованиям к содержанию, обеспечивают преемственность уровней образования.

## Содержание предмета

### 10 КЛАСС

#### **Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях. (21 ч.)**

##### **Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования. (3ч.)**

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствие. Действия людей в ситуациях, связанных с авариями транспортных средств. Принятие решения оставаться на месте аварии или уйти с места аварии.

Способы ориентирования на местности: по компасу; по небесным светилам; по местным признакам. Движение по азимуту.

Оборудование временного жилища. Виды временных жилищ. Добыча огня и разведение костра. Типы костров.

##### **Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (4ч.)**

Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Понятие преступления. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. Виды преступлений в зависимости от характера и степени их общественной опасности. В каких случаях уголовная ответственность наступает с 14 лет. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Принудительные меры воспитательного воздействия в отношении несовершеннолетних. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств. Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм.

##### **Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (2ч.)**

Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного характера: во время землетрясения; при обвалах, оползнях, селях; при возникновении урагана, бури, смерчи; при внезапном наводнении;

Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного характера:; при пожаре в здании, при аварии с выбросом АХОВ, радиоактивных веществ.

##### **Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (4ч.)**

Основные положения законов «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной

безопасности», «О гражданской обороне». Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций

История создания гражданской обороны. Предназначение и задачи гражданской обороны. Структура и органы управления. Права и обязанности граждан в области гражданской обороны

Организация защиты учащихся общеобразовательных учреждений от чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время. Основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны.

#### **Современные средства поражения и их поражающие факторы (4ч.)**

Понятие о ядерном оружии, его классификация и поражающие факторы. Правила безопасного поведения и способы защиты от ядерного оружия

Понятие о химическом оружии и боевых токсических веществах (БТХВ). Классификация БТХВ. Признаки поражения БТХВ. Правила безопасного поведения и способы защиты от химического оружия.

Понятие о бактериологическом (биологическом) оружии, его поражающие факторы и признаки применения. Правила безопасного поведения и способы защиты от бактериологического (биологического) оружия.

Современные обычные средства поражения, их классификация и характеристика. Способы защиты от современных обычных средств поражения.

#### **Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения в мирное и военное время (4ч.)**

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Схема системы оповещения населения на территории субъекта Российской Федерации. Способы и порядок оповещения населения. Действия по сигналам оповещения.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайной ситуации. Предназначение и классификация средств коллективной защиты. Убежища и противорадиационные укрытия простейшего типа. Размещение и правила поведения людей в убежище.

Средства индивидуальной защиты населения (противогазы). Классификация средств индивидуальной защиты органов дыхания по принципу защитного действия. Принцип действия фильтрующих противогазов. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты.

Организация аварийно-спасательных и других неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Основные виды обеспечения и содержание аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

#### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4ч.)**

##### **Основные инфекционные заболевания и их профилактика (3ч.)**

Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Классификации: микроорганизмов; инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Эпидемия. Пандемия. Пути передачи инфекции.

Иммунитет. Антигены и антитела. Иммунная реакция организма. Профилактика инфекционных. Правила предотвращения распространения инфекции. Вакцинация и ревакцинация.

Внешние признаки инфекционных заболеваний. Инкубационный период. Наиболее распространенные инфекционные заболевания

Основные инфекционные заболевания: грипп; дифтерия; краснуха; скарлатина; свинка

##### **Значение двигательной активности для здоровья человека (1ч.)**

Двигательная активность – обязательное условие здорового образа жизни. Основные составляющие тренированности организма человека.

#### **Основы военной службы (9ч.)**

##### **Вооруженные Силы Российской Федерации (6ч.)**

История создания Вооружённых Сил России. Военная организация Московского государства. Военные реформы Ивана Грозного. Создание регулярной армии. Военные реформы Петра 1. Военные реформы во второй половине XIX в. и в начале XXв. Создание массовой армии.

Организационная структура Вооруженных сил РФ. Виды вооруженных сил.

Рода войск: Ракетные войска стратегического назначения, Воздушно-десантные войска, Космические войска.

Тыл вооруженных сил. Специальные войска. История создания и их предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место обеспечения национальной безопасности страны. Обороноспособность и безопасность государства. Военная реформа, проводимая в настоящее время в России.

Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Инженерно-технические и дорожно-строительные формирования. Внутренние войска МВД и войска гражданской обороны.

### **Воинская обязанность(4ч.)**

Основные понятия о воинской обязанности. Понятие о воинской обязанности. Структура и содержание воинской обязанности граждан Российской Федерации. Понятие о военной службе. Военная служба по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

Организация воинского учета и его предназначение. Понятие о воинском учете. Процедура первоначальной постановки на воинский учет. Состав и обязанности комиссии по постановке граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Уважительные причины неявки по повестке военного комиссариата.

Обязательная и добровольная подготовка к военной службе. Содержание обязательной и добровольной подготовки к военной службе. Профессиональный психологический отбор и решаемые им задачи. Военно-прикладные виды спорта, культивируемые в ВС РФ как подготовка к военной службе.

Организация медицинского освидетельствования при постановке на воинский учет. Процедура запроса первичных сведений о гражданах, подлежащих постановке на воинский учет. Порядок обследования граждан, подлежащих учету. Понятие о медицинском освидетельствовании. Вынесение заключения о категории годности гражданина к военной службе.

## **11 класс**

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14ч.)**

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

Правила личной гигиены и здоровье. Понятие о личной гигиене и личной гигиене. Уход за зубами и волосами. Очищение организма.

Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни.

Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Основные положения законодательства о семье, действующего в России. Необходимые условия для вступления в брак. Обстоятельства, не позволяющие заключить брак. Основания для признания брака недействительным. Основания для расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния или судебном порядке. Права и обязанности родителей. Основания для лишения родительских прав. Основные права и обязанности детей.

Заболевания, передающиеся половым путем. Понятие о венерических болезнях, их опасность для жизни и здоровья людей. Классификация заболеваний, передающихся половым путем. Сифилис, гонорея, грибковые заболевания, трихомоноз, хламидиоз, генитальные герпес, СПИД. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

#### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.(10ч.)**

## **Первая помощь при кровотечениях и ранениях.**

*Кровотечения.* Понятие о кровотечении, причины, вызывающие кровотечения. Виды кровотечений и их характеристика. Признаки наружных артериального и венозного кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий для остановки артериальных кровотечений. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечностей. Наложение кровоостанавливающего жгута: техника выполнения и возможные ошибки. Признаки внутреннего и капиллярного кровотечений. Признаки внутреннего кровотечения, правила оказания первой помощи.

*Ранения.* Понятие о ране. Виды ран и их характеристика. Порядок оказания первой помощи при обширной и незначительной ранах. Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок и принцип их наложения. Порядок действий по снятию одежды с пораженной части тела.

## **Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и вывихах.**

*Ушиб.* Причины закрытых повреждений тканей. Признаки ушиба. Порядок оказания первой помощи при ушибах.

*Растяжение.* Причины растяжения связок. Признаки растяжения. Порядок оказания первой помощи при растяжениях.

*Разрыв.* Причины разрывов связок, мышц, сухожилий, сосудов и нервов. Признаки разрывов связок и мышц. Порядок оказания первой помощи при разрывах связок и мышц.

*Вывих.* Причины вывихов. Признаки вывихов. Порядок оказания первой помощи при вывихах.

## **Первая помощь при переломах**

Понятие о переломе. Признаки и виды переломов. Порядок оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Основные принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших с переломами. Способы иммобилизации верхних и нижних конечностей.

## **Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.**

*Нарушения нервной системы, требующие оказания первой помощи.* Важность функций нервной системы, возможные последствия при получении травм. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника. Порядок оказания первой помощи при травмах головы или позвоночника.

*Сотрясение головного мозга.* Причины, признаки и симптомы сотрясения головного мозга. Порядок оказания первой помощи при сотрясении головного мозга.

## **Первая помощь при травмах груди, живота и области таза.**

*Переломы ребер и перелом грудины.* Признаки и симптомы переломов ребер и грудины. Порядок оказания первой помощи при переломе ребер. Понятие о пневмотораксе. Признаки и симптомы закрытого, открытого и клапанного пневмотораксов, порядок оказания первой помощи.

*Ушиб брюшной стенки.* Причины возникновения и внешние признаки ушиба.

*Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением.* Причины и признаки внутрибрюшного кровотечения.

*Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа.* Признаки закрытого повреждения живота. Порядок оказания первой помощи при повреждении живота.

*Ранение живота.* Признаки проникающего ранения. Порядок оказания первой помощи при ранении живота.

*Переломы костей таза.* Причины и возможные последствия травмирования тазового пояса. Признаки перелома костей таза. Порядок оказания первой помощи при переломах костей таза.

**Первая помощь при травматическом шоке.** Понятие о травматическом шоке. Причины травматического шока. Первичный травматический шок и его признаки. Вторичный травматический шок и его признаки. Порядок оказания первой помощи при травматическом шоке.

**Первая помощь при попадании в верхние дыхательные пути инородных тел.** Признаки попадания инородных тел в полости носа и правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в верхние дыхательные пути. Правила оказания первой помощи при попадании инородных тел различной формы в верхние дыхательные пути.

**Первая помощь при остановке сердца.** Причины и последствия остановки сердца. Признаки остановки сердца, определение пульса на сонной артерии. Первая помощь при остановке сердца.

**Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.** Причины острой сердечной недостаточности и оказания первой помощи.

*Инсульт.* Причины и симптомы инсульта. Оказание первой помощи при инсульте.

### **Основы военной службы (20ч.)**

#### **Боевые традиции вооруженных сил России (2ч.)**

**Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.** Понятие о боевых традициях. Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Понятие о героизме, мужестве, воинской доблести и чести. Понятие о чувстве долга и воинском долге.

**Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности воинских частей и подразделений.** Понятие о воинском коллективе. Характерные черты воинского коллектива. Понятие о воинском товариществе.

#### **Символы воинской чести (4ч.)**

**Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.** Краткая история знамени. Понятие о Боевом знамени. Порядок вручения Боевого знамени воинской части, хранение, охрана и защита Боевого знамени.

**Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.** Понятие об орденах. Ордена России и СССР. Понятие о медалях и званиях. Наградная система Российской Федерации.

**Ритуалы Вооруженных сил РФ.** Понятие о воинских ритуалах. Виды воинских ритуалов. Понятие о Военной присяге. Ритуал приведения к Военной присяге. Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации и порядок его проведения. Проведение ритуала вручения военнослужащим вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

**Дни воинской славы России.**

#### **Особенности военной службы (6ч.)**

**Правовые основы военной службы.** Основы правового регулирования обеспечения обороны страны и строительства Вооруженных Сил в Конституции Российской Федерации.

Основополагающие акты в области обеспечения обороны и строительства Вооруженных Сил и их краткая характеристика – Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации». Права и свободы военнослужащих. Структура и содержание социальных гарантий и компенсаций военнослужащим. Положения, предусмотренные Федеральным законом «О альтернативной гражданской службе»

**Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ.** История создания в России воинских уставов. Понятие о воинских уставах, их виды. Содержание боевых и общевоинских уставов. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России.** История ритуала принятия Военной присяги. Содержание Военной присяги и порядок приведения к ней. Морально-нравственные и правовое значение акта принятия Военной присяги.

**Прохождение военной службы по призыву, контракту.** Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу, освобожденных от призыва, не подлежащих призыву. Граждане,

которым предоставляется отсрочка от призыва. Категории граждан, имеющих право заключать контракт о прохождении военной службы. Сроки службы по первому и последующим контрактам. Порядок прохождения и условия военной службы по контракту.

**Увольнение с военной службы. Воинские звания военнослужащих ВСРФ.** Понятие об увольнении с военной службы. Причины, по которым военнослужащий подлежит увольнению с военной службы. Понятие о запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Разряды граждан, пребывающих в запасе. Составы и воинские звания военнослужащих, установленные Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе». Виды установленной для военнослужащих военной формы одежды и знаков различия. Порядок получения военной формы одежды при призыве на военную службу.

**Права и ответственность военнослужащих.** Понятие о статусе военнослужащих. Реализация общегражданских прав и свобод гражданами, состоящими на военной службе. Основные права военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих: дисциплинарная, административная, материальная, гражданско-правовая, уголовная.

**Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство воина вооруженных сил России. (5ч.)**

**Военнослужащий-патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.** Главные требования, предъявляемые к солдату. Понятие о патриотизме. Примеры патриотизма народа русской армии. Понятие о воинском долге, требования воинского долга к военнослужащим. Понятие о воинской дисциплине и её важность в условиях ведения боевых действий.

**Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.** Характер и цели обучения военнослужащих. Понятие о системе боевой подготовки. Тактическая, огневая, физическая, техническая, строевая подготовка, изучение общевойсковых уставов. Одиночная подготовка военнослужащих.

**Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.** Цели и виды воинской деятельности. Понятие о боевой деятельности. Характеристика боевых действий. Понятие об учебно-боевой деятельности, её характеристика. Понятие о повседневной деятельности, её регламентирование. Главные требования, предъявляемые воинской деятельностью к каждому военнослужащему, важность качеств, необходимых для успешной военной деятельности. Основные профессионально важные качества военнослужащих некоторых видов Вооруженных Сил и родов войск. Коллективный характер воинской деятельности.

**Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ.**

Деление военнослужащих на начальников и подчиненных. Понятие о единоначалии. Понятие о дисциплинированности. Виды дисциплинированности. Важность дисциплинированности в боевых условиях. Формирование дисциплинированности как важного качества личности воина.

**Как стать офицером Российской армии.** История военно-учебных заведений России. Система военного образования РФ. Правила приема в военные образовательные учреждения профессионального образования: необходимые документы и требования к кандидату.

**Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов. (2ч.)**

**Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве.** Особенности ведения военных действий в XX веке. Основные документы международного гуманитарного права. Цели международного гуманитарного права: защита населения и ограничения при ведении военных действий. Основные типы ограничений при ведении военных действий в международном гуманитарном праве: по лицам, объектам, средствам и методам. Главный принцип ведения боевых действий. Запреты в отношении методов и средств ведения боевых действий.

## **Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.**

Назначение международных отличительных знаков и история их использования. Лица и объекты, находящиеся под защитой и имеющие право на использование отличительных знаков. Последствия недобросовестного использования отличительных знаков. Система гражданской обороны, её задачи и используемый отличительный знак. Понятие о культурных ценностях. Общая и особая защита культурных ценностей и обозначающие ее специальные отличительные знаки. Отличительный знак защиты установок и сооружений, содержащих опасные силы. Предназначение белого флага. Создание нейтральной зоны и обозначающий ее знак.

## **Психологические основы подготовки к военной службе (1ч.)**

**Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.** Понятие о стрессе и дистрессе.

Практические советы по подготовке к стрессогенной ситуации и благополучному выходу из нее. Признаки стрессового состояния.

## **Требования к уровню подготовки**

В результате изучения программы среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности ученик должен:

### **Знать/понимать:**

- Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность личности; основы репродуктивного здоровья и влияние на него различных факторов;
- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- Основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан РФ;
- Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации
- Порядок первоначальной постановки на воинский учет медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- Основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе
- Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, а также альтернативной гражданской службы;
- Требования, предъявляемые на военной службе к уровню подготовленности призывника;
- Предназначение, структура и задачи РСЧС;
- Предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны РФ

### **Уметь:**

- Применять основные способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- Практически использовать необходимые навыки в области гражданской обороны;
- Пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты
- Оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе

**Использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Для ведения здорового образа жизни;
- При оказании первой медицинской помощи;

- Для развития у себя духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- При обращении в случае необходимости в службы экстренной помощи.

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Материалы планирования и программы**

1. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Тематическое планирование. 5-11 классы. М.: Дрофа, 2015
2. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений 5-11 класс. М.: Дрофа, 2015

### **Учебник**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – М.: Дрофа, 2015.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, В.В. Марков, В.Н. Латчук. – М.: Дрофа, 2015.

### **Учебные наглядные пособия.**

#### **Комплект плакатов по огнестрельному оружию**

- Требования безопасности при стрельбе из стрелкового оружия
- 5.45 мм автомат Калашникова АК-74М
- 9 мм Пистолеты-пулемёты
- Выстрелы для гранатомётов РПГ-7В (Д, В1)
- НСПУ (Ночной прицел 1 ПН58)
- 14,5 мм Крупнокалиберный пулемёт Владимирова
- 9 мм пистолет Макарова
- Изготовка к стрельбе
- Приёмы и правила метания гранаты
- Устройство гранат, обращение с ними
- 7,62 пулемёт Калашникова
- 7,62 пулемёт Калашникова
- 30 мм Автоматический гранатомёт
- Подствольный гранатомёт ГП-2Г
- Ручной противотанковый гранатомёт
- Учебно-имитационные гранаты
- Присяга

#### **Комплект плакатов по ПМП и ЗОЖ**

- Сердце-Дыхание
- Мозг-Скелет
- Техника реанимации (1)
- Электротравмы (2)
- Остановка кровотечения (3)
- Транспортная иммобилизация (4)
- Переноска пострадавшего (5)
- Ожоги, отравления, обморожения (6)

#### **Комплект плакатов по терроризму**

- Основы законодательства (1)
- Основные понятия законодательства (2)

- Связь в экстренных случаях (3)
- Цели и субъекты борьбы с терроризмом (4)
- Государственная антитеррористическая система (5)
- Способы действия террористов (6)
- Меры по предупреждению терактов (7)
- Функции субъектов борьбы с терроризмом (8)
- Профилактические меры (9)
- Обязанности должностных лиц при возникновении экстремальных ситуаций (10)
- Признаки наличия взрывных устройств (11)
- Мины-ловушки (12)
- Вероятные места закладки взрывных устройств (13)
- признаки взрывного устройства на теле человека (14)
- Порядок действий при угрозе взрыва (15)
- Порядок действий при поступлении угрозы (16)
- Эвакуация (17)
- Особенности транспортировки раненых (18)
- Безопасные зоны эвакуации людей (19)
- Действия при завале (20)
- Действия при получении ранения (21)
- Оказание ПМП при отравлениях (22)
- Действия при завале (23)
- Признаки наличия сильного стресса (24)
- Действия для выхода из стрессового состояния (25)

#### **Комплект таблиц по ЗОЖ**

Таблица № 5 Здоровье

Таблица №6 Путь алкоголя в организм человека

Таблица №7 Превращение алкоголя в организме

Таблица № 9 Пьянство

Таблица № 10 состав табачного дыма

Таблица №11 Основные мишени табака

Таблица № 12 Рак лёгких у курильщиков

Таблица № 13 Действия наркотиков на ЦНС

Таблица №14 Сифилис

Таблица № 15 Гонорея

Таблица № 17 ВИЧ

Таблица № 18 Размножение вирусов СПИДа в организме человека

Таблица № 19 Эпидемия СПИДа и наркоэпидемия

Таблица № 20 Гепатит Б

Таблица № 21 Биоритмы и здоровье

Таблица № 22 Эмоции и здоровье

Таблица № 23 Рациональное питание

Таблица № 24 Витамины

#### **Комплект плакатов по безопасности дорожного движения**

- Опасный путь из школы домой
- Безопасный путь из школы домой
- Правила перехода дорог по пешеходному переходу
- Правила перехода дорог вне пешеходного перехода
- Правила перехода дорог на перекрёстках
- Поведение пешеходов при приближении специальных транспортных средств
- Дорожные знаки

- Дорожные знаки
- Места где можно и где нельзя играть
- Элементы дороги. Движение пешеходов по тротуару.
- Движение пешеходов по проезжей части
- Правостороннее и левостороннее движение
- Виды перекрёстков
- Сигналы светофора
- Сигналы регулировщика
- Сигналы регулировщика
- Сигналы регулировщика
- Транспорт
- Виды транспортных средств
- Сигналы подаваемые водителями транспортных средств
- Сигналы подаваемые водителями транспортных средств
- Безопасность пассажиров
- Соблюдение ПДД велосипедистами
- Переход железнодорожных путей

Комплект плакатов №1 Действия населения при авариях и катастрофах

Комплект плакатов №2 Действия населения при стихийных бедствиях

Комплект плакатов №3 Средства защиты органов дыхания

Комплект плакатов №4 Умей действовать при пожаре

Комплект плакатов Уголок гражданской защиты

Комплект плакатов Воинские ритуалы