

МБОУ «Сельцовская СОШ»

ПРИНЯТО
решением ШМО
учителей ОБЖ и физической
культуры
Протокол №1
от «26»августа 2022г

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР
Киндратышин О.Н.
29.08.2022

ВЫПИСКА

из основной образовательной программы среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности
жизнедеятельности»

для среднего общего образования

Срок освоения программы: 2 года (10-11кл)

Составители: Буджак Н.Н., преподаватель-
организатор ОБЖ

Выписка верна 29.08.2022

Директор школы: Рубцова Г.А.

СОДЕРЖАНИЕ

10 КЛАСС

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Автономное пребывание человека в природной среде. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

1.2. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

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

1.4. 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.

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

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

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

3.1. Военные угрозы национальной безопасности России. Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

3.2. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война

3.3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

3.4. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

3.5. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному рас-пространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций

Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

4.1. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Положения Конституции Российской Федерации, 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», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (6 часов)

Раздел III. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний (6 часов)

Тема 5. Здоровый образ жизни и его составляющие

5.1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. 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 и их влияние на работоспособность человека. 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.

5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и упот-ребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

Тема 6. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

6.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой 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.

6.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел IV. Основы обороны государства

Тема 7. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

7.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

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

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

7.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

7.5. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

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

7.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества

8.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

8.2. Память поколений — дни воинской славы России. Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы

увековечения памяти российских воинов, от-личившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

8.3. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

8.4. Итоговый урок по разделу «Основы обороны государства»

11 КЛАСС

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

1.1. Пожарная безопасность. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние «человеческого фактора» на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

1.2. Правила личной безопасности при пожаре. Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.3. Обеспечение личной безопасности на водоемах. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды.

1.4. Безопасность в быту. Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций

Тема 2. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

2.1. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

2.2. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

2.3. Контртеррористическая операция. Контртеррористическая операция, ее предназначение и условия проведения, состав группировки сил и средств, включаемых в контр- террористическую операцию. Правовой режим контртеррористической операции. Окончание контртеррористической операции.

2.4. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Правила поведения в случае захвата вас в заложники. — Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. — Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами.

2.5. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Обеспечение безопасности при перестрелке. — О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

2.6. Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел III. Основы здорового образа жизни

Тема 3. Нравственность и здоровье

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

3.2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее 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.

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

3.4. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

3.5. Семья в современном обществе Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи (9 часов)

Тема 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях

4.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании первой медицинской помощи. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте.

4.2. Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

4.3. Основные правила оказания первой медицинской помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

4.4. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.

4.5. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего. Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

4.6. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила в оказании первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

4.7. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

4.8. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Травмы тазовой области, причины их возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма позвоночника, спины, основные виды травм позвоночника, спины, их возможные последствия. Правила оказания первой медицинской помощи.

4.9. Первая медицинская помощь при остановке сердца Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства (10 часов)

Раздел V. Основы обороны государства

Тема 5. Военная обязанность

5.1. Основные понятия о военной обязанности. Военная обязанность, определение военной обязанности и ее содержания. Военный учет, 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.

5.2. Организация военного учета. Основное предназначение военного учета. Государственные органы, осуществляющие военный учет. Категория граждан, не подлежащих военному учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по военному учету.

5.3. Первоначальная постановка граждан на военный учет. Время первоначальной постановки граждан на военный учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на военный учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на военный учет.

5.4. Обязанности граждан по военному учету. Основные обязанности граждан по военному учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

5.5. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О военной обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

5.6. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным военным должностям. Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие военные должности.

5.7. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям. Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину при призыве на военную службу, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности.

5.8. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе.

5.9. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на военный учет. Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на военный учет. Категории годности к военной службе по состоянию здоровья граждан. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.

5.10. Увольнение с военной службы. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- освоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для

классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;
- Коммуникативные:
 - взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
 - выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;
- Регулятивные:
 - саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью;
 - владение навыками познавательной рефлексии для определения познавательных задач и средств их достижения;
 - владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

Предметные результаты

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;
- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;
- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
- умение сотрудничать с другими людьми, находить компромиссное решение в сложной ситуации;
- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- умение оказывать первую помощь, знание номеров телефонов экстренных служб;
- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно – оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;

- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ раздела, темы урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	ЭОР
	1. Основы комплексной безопасности	15	http://kuhta.clan.su Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
1	Автономное пребывание человека в природной среде	1	http://www.school-obz.org Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
2	Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде	1	http://theobg.by.ru/index.htm Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1	http://informic.narod.ru/obg.html Основы безопасности жизнедеятельности
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1	http://Obj.ru/
5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
6	Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности	1	http://www.ampe.ru/web/guest/russian Институт психологических проблем безопасности
7	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
8	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
9	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1	http://www.0-1.ru Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций

10	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
11	Военные угрозы национальной безопасности России	1	http://www.meduhod.ru Портал детской безопасности http://www.spas-extreme.ru Россия без наркотиков
12	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1	http://www.rwd.ru Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
13	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России	1	http://www.rospotrebnadzor.ru Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
14	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1	http://www.gosnadzor.ru Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
15	Наркотизм и национальная безопасность России	1	http://www.fcgsen.ru Охрана труда и техника безопасности
	2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций	2	http://www.znakcomplex.ru
16	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности	1	Лига здоровья нации http://www.ligazn.ru
17	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи	1	Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»
	3. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний	6	http://www.znopr.ru Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение
18	Здоровый образ жизни	1	http://www.risk-net.ru "Открытый урок"
19	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1	http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
20	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm -ОБЖ - билеты, ответы, уроки.

21	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1	http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm -Книги, пособия по ОБЖ
22	Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности	1	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html -методическое пособие для учителей ОБЖ
23	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	http://www.uchportal.ru/load/81 -учительский портал
	4. Основы обороны государства	11	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html -уроки ОБЖ
24	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	1	http://zdd.1september.ru/ газета "Здоровье детей"
25	Современные средства поражения, их поражающие факторы	1	http://spo.1september.ru/ газета "Спорт в школе"
26	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России.
27	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени	1	http://kuhta.clan.su Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
28	Средства индивидуальной защиты	1	http://www.school-obz.org Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
29	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	http://theobg.by.ru/index.htm Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
30	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1	http://informic.narod.ru/obg.html Основы безопасности жизнедеятельности
31	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	1	http://Obj.ru/
32	Память поколений — дни воинской славы России	1	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций

33	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1	http://www.ampe.ru/web/guest/russian Институт психологических проблем безопасности
34	Итоговый урок по разделу «Основы обороны государства»	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
	ИТОГО	34	

11 КЛАСС

№ раздела, темы урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	ЭОР
	1. Основы комплексной безопасности	4	http://kuhta.clan.su Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
1	Пожарная безопасность, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	1	http://www.school-obz.org Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
2	Правила личной безопасности при пожаре	1	http://theobg.by.ru/index.htm Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
3	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	1	http://informic.narod.ru/obg.html Основы безопасности жизнедеятельности
4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1	http://Obj.ru/
	2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций	6	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
5	Наиболее опасные террористические акты.	1	http://www.ampe.ru/web/guest/russian Институт психологических проблем безопасности
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
7	Контртеррористическая операция и условия ее проведения	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
8	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1	http://www.0-1.ru Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
9	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1	http://www.hsea.ru Первая медицинская помощь
10	Государственная политика противодействия наркотизму	1	http://www.meduhod.ru Портал детской безопасности http://www.spas-extreme.ru Россия без наркотиков

	3. Основы здорового образа жизни	5	http://www.rwd.ru Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
11	Правила личной гигиены	1	http://www.rospotrebnadzor.ru Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
12	Нравственность и здоровье	1	http://www.gosnadzor.ru Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
13	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	1	http://www.fcgsen.ru Охрана труда и техника безопасности
14	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции	1	http://www.znakcomplex.ru
15	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1	Лига здоровья нации http://www.ligazn.ru
	4. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	9	Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»
16	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1	http://www.znopr.ru Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение
17	Первая медицинская помощь при ранениях	1	http://www.risk-net.ru "Открытый урок"
18	Основные правила оказания первой медицинской помощи	1	http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
19	Правила остановки артериального кровотечения	1	http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm -ОБЖ - билеты, ответы, уроки.
20	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1	http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm -Книги, пособия по ОБЖ
21	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1	http://satinoschool.narod.ru/test1/p1a1.html -методическое пособие для учителей ОБЖ
22	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	1	http://www.uchportal.ru/load/81 -учительский портал
23	Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника	1	http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obj/уроки-obj-ссылки.html -уроки ОБЖ

24	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1	http://zdd.1september.ru/ газета "Здоровье детей"
	5. Основы обороны государства	10	http://spo.1september.ru/ газета "Спорт в школе"
25	Основные понятия о воинской обязанности	1	http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России.
26	Организация воинского учета	1	http://kuhta.clan.su Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
27	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	1	http://www.school-obz.org Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
28	Обязанности граждан по воинскому учету	1	http://theobg.by.ru/index.htm Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
29	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	http://informic.narod.ru/obg.html Основы безопасности жизнедеятельности
30	Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям	1	http://Obj.ru/
31	Подготовка граждан по военно-учетным специальностям	1	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
32	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	http://www.ampe.ru/web/guest/russian Институт психологических проблем безопасности
33	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	1	http://anty-crim.boxmail.biz Искусство выживания
34	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1	http://www.goodlife.narod.ru Все о пожарной безопасности
	ИТОГО	34	