



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 851»

Юридический адрес 117587 Москва, ул. Кировоградская. д. 8Г

Тел/ факс: (495) 312-95-02

ОКПО 52379434 ОГРН 1037700089008

e-mail: 851@edu.mos.ru

www.sch851u.mskobr.ru

ИНН/КПП 7726308486/772601001

«Утверждаю»	«Согласовано»	«Рассмотрено»
Директор ГБОУ Школа № 851	Зам. директора по содержанию	Педагогическом совете
<i>Е.В. Голова</i> Е.В. Голова	<i>Т.Л. Косова</i> Т.Л. Косова	
31 августа 2017 года	29 августа 2017 года	30 августа 2017 года

**Рабочая учебная программа
по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс»**

В редакции 2017-2018 уч.года

Учитель:
Жуков Александр Сергеевич

Москва, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10-11 классов составлена на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение», 2010 год, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта (основного) общего образования в соответствии с объемом времени, отводимого на изучение данного предмета по базисному учебному плану.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, для проведения учебных сборов, военно-профессиональной ориентации и военно-патриотического воспитания.

Обоснование выбора данной программы

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Анализ трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80 % случаев причиной гибели людей является человеческий фактор. Трагедия чаще всего происходит из-за несоблюдения человеком комплекса мер безопасности в различных жизненных ситуациях, в т.ч. и при угрозе совершения террористического акта, пренебрежения к соблюдению норм здорового образа жизни и установленных норм безопасного поведения в повседневной жизни (безопасность на дорогах, пожарная безопасность, безопасность в быту и т.д.)

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, требует пересмотра комплексного подхода к формированию современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в т.ч. с терроризмом, распространением наркотиков и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Ключевая роль в формировании современного уровня культуры безопасности принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», который реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной.

Выбор комплексной программы по ОБЖ под редакцией А.Т. Смирнова обусловлен двумя причинами:

1. Данная программа рекомендована для преподавания ГОУ ОМЦ ЮОУО ДО.
2. Использование этой программы в школе целесообразно, т.к.:

- наличие большого количества информационного материала (презентаций, видеофильмов) позволяет проводить уроки, соответствующие уровню;
- материально-техническое оснащение кабинета ОБЖ и участие школьников в олимпиадах по ОБЖ, соревнованиях по программе «Школа безопасности», позволяет полностью реализовать практическую часть программы.

Основные функции рабочей программы

Рабочая программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Цели учебного курса

Курс предназначен для ознакомления учащихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, их последствиями, подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнение конституционного долга по защите Отечества, патриотическое воспитание старшеклассников, а также для приобретения ими знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в средней (полной) общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

1. освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;
2. овладение умением оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;
3. развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
4. воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы выстроено по трем линиям:

1. безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях;
2. основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
3. основы военной службы, современный комплекс проблем безопасности.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классе в количестве 68 часов, из расчета 1 час в неделю и 35 часов на проведение учебных военных сборов с учащимися 10-х классов (юноши) на базе воинской части.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая 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:

1. умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
2. использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
3. участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работе;
4. поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
5. оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
6. умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
7. осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии.

Результаты обучения

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать, на осознанный выбор своей будущей профессии и формирование качеств личности, необходимых для профессиональной деятельности.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен знать:

1. основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;

2. организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
3. основные принципы здорового образа жизни;
4. правила оказания первой медицинской помощи;
5. основы обороны государства и военной службы;
6. боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны **уметь**:

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

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

Для обучения используется учебно-методический комплект, который включает в себя:

1. Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2010;
2. Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2010;
3. Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2010;
4. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2011;
5. Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2009;
6. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2012;
7. Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2012.

Учебные пособия:

1. Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник TeachProtm, - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2011;
2. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2012;
3. Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2012;
4. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2010-2013 - №№ 1-12;
5. Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2010-2013 - №№ 1-12;
6. Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2013;
7. Кроме того, при подготовке к занятиям во всех классах используется другая популярная литература на данную тему, различные плакаты, видеофильмы, мультимедийные презентации.

Освоение программы курса ОБЖ в 11 классе заканчивается написанием проектной работы. По результатам защиты рефератов выпускники получают итоговую оценку.

Поурочное планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе (34 часа)

№	Тема урока	Основные положения и понятия	Количество во часов	Главы учебника
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях (13 ч)				
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (6 ч)				
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	Причины приводящие к автономному существованию, определение сторон света, подготовка лагеря.	1	1.1
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.	1	1.2

		Наиболее вероятные ситуации криминального характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью.		
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	Статья 20, 87, 88, 15 УК РФ	1	1.3
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	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. Характеристика ЧС в Московской области. Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.	1	1.4
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи. 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	1	1.5

		<p>безопасности.</p> <p>Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.</p>		
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	Конституция РФ (глава 2, ст.17), ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», ФЗ «О безопасности» и т.д.	1	1.6
	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (7 ч)			
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	Определение ГО, основные задачи. Как осуществляется управление ГО.	1	2.1
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	<p>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм.</p> <p>Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.</p>	1	2.2
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях	Способы оповещения, действия населения	1	2.3

	военного и мирного времени			
10	Организация индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	Виды защитных сооружений, оборудование убежищ, порядок укрытия в них.	1	2.4
11	Средства индивидуальной защиты	Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Устройство, предназначение и использования противогазов.	1	2.5
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	Медицинские средства защиты и профилактики. Неотложные работы и мероприятия медицинской защиты	1	2.6
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	Укрытие учащихся и персонала, эвакуация	1	2.7
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч)				
14	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)		1	3.1
	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	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 гармо-		

		ничного развития человека, его физических и духовных качеств.		
15	Инфекционные заболевания, классификация и профилактика	Иммунитет, поддержание его, профилактика инфекционных заболеваний.	1	3.2
16	Основы здорового образа жизни (7 ч)			
	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	Основные факторы здорового образа жизни	1	4.1
17	Основные составляющие здорового образа жизни	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.	1	4.1
18	Биологические ритмы	Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.	1	4.2
19	Влияние биологических ритмов	Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.	1	4.2
20	Значение двигательной активности и закаливания организма 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	1	4.3
21	Вредные привычки, их влияние на здоровье	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя - разновидность наркома-	1	4.4

		нии. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.		
22	Профилактика вредных привычек	Профилактика наркомании, токсикомании, алкоголизма	1	
Раздел 3. Основы военной службы (12 ч)				
23	Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (6 ч)		1	5.1
	История создания Вооруженных сил России	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.		
24	История создания Вооруженных сил России	Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.	1	5.1
25	Организационная структура Вооруженных сил России	Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.	1	5.2
26	Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначения	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск. Военно-воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. Военно-морской флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техни-	1	5.2

		ка.		
27	Функции и основные задачи современных вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных сил	Основные функции: пресечение вооруженного насилия, обеспечение свободы деятельности в Мировом океане и космическом пространстве, выполнение союзнических обязательств. Основные задачи: по обеспечению военной безопасности; по опережению вооруженного нападения; в операциях по поддержанию мира; во внутренних вооруженных конфликтах.	1	5.3
28	Другие войска, их состав и предназначение	Нормативная база привлечения ВС Российской Федерации к борьбе с терроризмом. Участие в проведении контртеррористической операции, пресечение международной террористической деятельности за пределами территории Российской Федерации.	1	5.4
29	Боевые традиции Вооруженных сил (3 ч)		1	6.1
	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма. Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.		
30	Памяти поколений – дни	Победы русского оружия над врагами,	1	6.2

	воинской славы России	ратные подвиги предков		
31	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.	1	6.3
32	Символы воинской чести (3 ч)		1	7.1
	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.		
33	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград России за военные заслуги перед Отечеством.	1	7.2
34	Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации	Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих. Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.	1	7.3

Поурочное планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 11 классе (34 часа)

№	Тема урока	Основные положения и понятия	Количество часов	Главы учебника
Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 ч)				
1	Основы здорового образа жизни (5 ч)		1	1.1
	Правила личной гигиены и здоровья	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые по-		

		нятия об очищении организма.		
2	Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения 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.	1	1.2
3	Болезни передаваемые половым путем. Меры профилактики	Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.	1	1.3
4	СПИД. Профилактика СПИДа	ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.	1	1.5
5	Семья в современном обществе. Законодательство о семье	Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.	1	1.5
	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (4 ч)			
6	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.	1	2.1
7	Первая медицинская помощь при ранениях	Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой ме-	1	2.2

		дицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.		
8	Первая медицинская помощь при травмах	Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута. 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. Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия.	1	2.3
9	Первая медицинская помощь при остановке сердца	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.	1	2.4
Раздел 2. Основы военной службы (25 ч)				
Воинская обязанность (10 ч)				
10	Основные понятия о воинской обязанности	Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запа-	1	3.1

		се, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов.		
11	Организация воинского учета и его предназначение	Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету.	1	3.2
12	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	Время первоначальной постановки граждан на воинский учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.	1	3.2
13	Обязательная подготовка граждан к военной службе	Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.	1	3.3
14	Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи	Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности	1	3.3
15	Добровольная подготовка граждан к военной службе	Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе. Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для под-	1	3.4

		готовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину при призыве на военную службу, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности.		
16	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет	Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет.	1	3.5
17	Категории годности к военной службе	Категории годности к военной службе по состоянию здоровья граждан. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.	1	3.5
18	Организация профессионально-психологического отбора граждан	Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Критерии по определению профессиональной пригодности призывника к военной службе.	1	3.5
19	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.	1	3.6
20	Особенности военной службы (8 ч)		1	4.1
	Правовые основы военной службы	Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», опре-		

		деляющие правовые основы военной службы.		
21	Общевойские уставы Вооруженных сил – закон воинской жизни	Общие понятия о статусе военнослужащего. Основные права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащего. Время, с которого граждане приобретают статус военнослужащего. Общие понятия о «Праве войны». Международные правила, которые необходимо соблюдать военнослужащим в бою. Категории лиц и объектов, которым международным правом войны предоставлена особая защита. Общевоинские уставы — это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.	1	4.2
22	Военная присяга – клятва воина на верность Родине, России	Военная присяга и ее роль и значение для каждого военнослужащего. Порядок приведения к Военной присяге солдат и матросов, прибывших на пополнение в воинскую часть. Текст Военной присяги.	1	4.3
23	Призыв на военную службу, время и организация призыва	Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка; служебно-боевая деятельность; реальные боевые действия. Зависимость воинской деятельности от вида Вооруженных Сил и рода войск, от воинской должности и класса сходных воинских должностей. Общие виды и основные элементы воинской деятельности.	1	4.4

24	Прохождение военной службы по призыву	Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих.	1	4.4
25	Прохождение военной службы по контракту	Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.	1	4.5
26	Права и ответственность военнослужащих	Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются.	1	4.6
27	Альтернативная гражданская служба	Перечень видов работ, профессий, должностей на которых могут быть заняты проходящие альтернативную службу. Сроки и формы подачи заявлений.	1	4.7
28	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил России (7 ч)		1	5.1
	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества	Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник Отечества: любовь к Родине, ее 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.		
29	Военнослужащий – специалист, в совершенстве	Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей введенного вооружения и военной техники,	1	5.2

	владеющий оружием и военной техникой	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.		
30	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина	Воинская честь и достоинство — неотъемлемые качества военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации. Гуманность и человеколюбие — это неотъемлемое качество российского воина во все времена. Чувство глубокой ответственности за защиту Родины, готовность к преодолению трудностей при исполнении воинского долга.	1	5.3
31	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 командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.	1	5.4
32	Как стать офицером	Подготовка офицерских кадров в выс-	1	5.5

	Российской армии?	ших учебных заведениях, порядок отбора кандидатов.		
33	Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных сил Российской Федерации	Военные образовательные учреждения профессионального образования	1	5.5
34	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных сил Российской Федерации	Значение и роль миротворческой деятельности Вооруженных Сил России. Нормативно-правовая база для проведения миротворческой деятельности ВС Российской Федерации.	1	5.6

Использование Интернета для подготовки и проведения уроков ОБЖ

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования;
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты;
5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;
6. <http://www.festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
7. <http://www.vestniknews.ru> – Журнал «Вестник образования России»;
8. <http://www.fio.ru> – Сайт Федерации Интернет-образования России;
9. <http://www.sputnik.mto.ru> – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
10. <http://www.eurekanet.ru> – Инновационная образовательная сеть;
11. <http://www.mediaeducation.ru> – Лаборатория ТСО и медиаобразования института содержания и методов образования РАО;
12. <http://www.pedlib.ru> – Сайт педагогической библиотеки;
13. <http://www.profile-edu.ru> – Профильное обучение в старшей школе;
14. <http://www.int-edu.ru> – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы.

Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

1. http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1 – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;
2. <http://www.znakcomplect.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;

3. <http://www.caim.ru/9> - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;
4. <http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;
5. <http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;
6. http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15 – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
7. <http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;
8. <http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
9. <http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
10. <http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;
11. <http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php> - Охрана труда в образовании;
12. <http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
13. <http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;
14. http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20 – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;
15. <http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;
16. <http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях;
17. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности;
18. <http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;
19. <http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;
20. <http://www.examens.ru/otvet/3> - Ответы на экзаменационные вопросы по ОБЖ.

ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ по Основам Безопасности Жизнедеятельности:

1. Важность и необходимость здорового образа жизни.
2. Их имена носят улицы Москвы.
3. Наркомания и её опасность.
4. Самые весомые проблемы общества и государства РФ – алкоголизм и «молодой» алкоголизм.
5. Здоровые дети – здоровая нация.
6. О вреде газированных напитков.
7. О вреде курения.
8. Энергетические напитки: вред или польза?
9. Опасные природные явления.
10. Чернобыльская трагедия: десятилетия спустя.
11. Современный комплекс проблем безопасности.

12. Глобальная угроза и безопасность.
13. Проблемы воспитания общественной культуры безопасности.
14. Глобальные проблемы – источник ЧС.
15. Современные войны и ГО.
16. Стратегические направления выживания человечества.
17. Нравственность и здоровье.
18. Военная служба как потребность государства.
19. Особенности национального терроризма.
20. Экологическая безопасность человека.
21. Формирование здорового человека как функция воспитания.
22. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья.
23. Военная политика России.
24. Информационное превосходство как фактор выживания в XXI веке.
25. Космос и военная безопасность России.
26. Национальные интересы России в Мировом океане.
27. Образование и национальная безопасность России.
28. Информационное воздействие на человека и общество.
29. Устойчивое развитие – безопасность цивилизации.
30. Борьба с информационным терроризмом.
31. Военные реформы в России.