

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»  
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Руководитель \_\_\_\_\_/Томилина Е.А./  
Протокол № 4 от 10.06.21г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Леонтьева О.А./  
«05» августа 21г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  
\_\_\_\_\_/Вишнякова Г.Д./  
Приказ № 116 от 10.08.21г

**Рабочая программа**  
по основам безопасности жизнедеятельности  
для 10-11-х классов

Разработана: Малыгиным В.А.,  
учителем ОБЖ и физической культуры  
высшей квалификационной категории.

**2021-2022 учебный год.**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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:

**Личностными** результатами обучения ОБЖ в основной школе являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Метапредметными** результатами обучения основам безопасности жизнедеятельности в основной школе являются:

### **Регулятивные УУД**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

### **Познавательные УУД**

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

### **Коммуникативные УУД**

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### **Предметные результаты**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

## **Основы комплексной безопасности**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в

опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;
- действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

#### **Федерации**

- Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;
- объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;
- оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;
- объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую

- деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
  - описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
  - описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
  - составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

#### **Основы здорового образа жизни**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

#### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

#### **Основы обороны государства**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;
- разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;
- оперировать основными понятиями в области обороны государства;
- раскрывать основы и организацию обороны РФ;
- раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;
- объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;
- описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю создания ВС РФ;
- описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;
- распознавать символы ВС РФ;
- приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

#### **Правовые основы военной службы**

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;
- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учета;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;
- различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;
- описывать основание увольнения с военной службы;
- раскрывать предназначение запаса;
- объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;
- раскрывать предназначение мобилизационного резерва;
- объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

#### **Элементы начальной военной подготовки**

- Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;

- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
  - описывать порядок хранения автомата;
  - различать составляющие патрона;
  - снаряжать магазин патронами;
  - выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
  - описывать явление выстрела и его практическое значение;
  - объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
  - объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
  - выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
  - объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
  - выполнять изготовку к стрельбе;
  - производить стрельбу;
  - объяснять назначение и боевые свойства гранат;
  - различать наступательные и оборонительные гранаты;
  - описывать устройство ручных осколочных гранат;
  - выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
  - выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
  - объяснять предназначение современного общевойскового боя;
  - характеризовать современный общевойсковой бой;
  - описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
  - выполнять приемы «К бою», «Встать»;
  - объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
  - выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);
  - определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
  - передвигаться по азимутам;
  - описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
  - применять средства индивидуальной защиты;
  - действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
  - описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
  - раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
  - выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

#### **Военно-профессиональная деятельность**

- Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

### **Основы комплексной безопасности**

- Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .
- **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**
- Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

### **Основы обороны государства**

- Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию.

### **Элементы начальной военной подготовки**

- Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

### **Военно-профессиональная деятельность**

- Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

## **Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

Программа выстроена по трем логически взаимосвязанным модулям:

**Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел I. Основы комплексной безопасности.**

**Глава 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 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

## **Глава 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций**

### **Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.**

Чрезвычайные ситуации природного, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

### **Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера**

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно- опасном, на химически- опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

## **Глава 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера**

### **Тема 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.

## **Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

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

### **Тема 4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации. Организационные основы чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.

## **Раздел 3 Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

## **Глава 5 Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства**

Тема 5.1 Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

## **Модуль II (М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Раздел IV. Основы здорового образа жизни.**

## **Глава 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

### **Тема 10.1. 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.

## **Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие**

### **Тема 11.1. 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.

### **Тема 11.2. 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.

## **Модуль III (М-III). Обеспечение военной безопасности государства**

### **Раздел VI. Основы обороны государства.**

#### **Глава 12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

##### **Тема 12.1. 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.

##### **Тема 12.2. Ядерное оружие и его поражающие свойства**

Ядерное оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы ядерного взрыва.

##### **Тема 12.3 Поражающие факторы ядерного взрыва**

Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс.

##### **Тема 12.4 Химическое оружие и его боевые свойства.**

Химическое оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

##### **Тема 12.5 Классификация отравляющих веществ**

Классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

##### **Тема 12.6 Бактериологическое (биологическое) оружие.**

Бактериологическое (биологическое) оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы, классификация

##### **Тема 12.7 Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени**

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.

##### **Тема 12.8 Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

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).

##### **Тема 12.9 Средства индивидуальной защиты**

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

#### **Глава 13. Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества**

##### **Тема 13.1. 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.

##### **Тема 13.2. 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, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

### **Тема 13.3. 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.

## **Глава 14. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск**

### **Тема 14.1. Сухопутные войска, их состав и предназначение.**

Сухопутные войска. Вооружение и военная техника сухопутных войск.

### **Тема 14.2. Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение.**

Военно-воздушные Силы. Вооружение и военная техника ВВС.

### **Тема 14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение.**

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

### **Тема 14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение.**

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

### **Тема 14.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.**

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

### **Тема 14.6. Космические войска, их состав и предназначение.**

Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

## **Раздел 7. Основы военной службы**

### **Глава 17. Суточный наряд**

#### **Тема 17.1 Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.**

Общие обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Общие положения. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте.

### **Глава 18. Организация караульной службы**

#### **Тема 18.1 Организация караульной службы**

Организация караульной службы, общие положения. Часовой, неприкосновенность часового, основные обязанности часового.

### **Глава 19. Строевая подготовка**

#### **Тема 19.1 Строевые приемы и движение без оружия.**

Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения. Развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

### **Глава 20. Огневая подготовка**

#### **Тема 20.1 Назначение и боевые свойства автомата Калашникова**

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

#### **Тема 20.2 Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова**

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

#### **Тема 20.3 Ручные осколочные гранаты.**

Назначение и боевые свойства гранат, устройство ручных осколочных гранат, работа частей и механизмов гранат, приёмы и правила заряжания и метания ручных гранат.

### **Глава 21. Тактическая подготовка**

Тема 21.1 Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания

## **Тема 21.1 Инженерное оборудование и маскировка позиций.**

Инженерное оборудование позиций отделения, минно-взрывные заграждения.

### **11 класс**

Программа выстроена по трем логически взаимосвязанным модулям:

#### **Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства.**

##### **Раздел I. Основы комплексной безопасности.**

##### **Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

#### **Тема 1.1. Пожарная безопасность. Правила личной безопасности при пожаре**

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.

#### **Тема 1.2 Правила личной безопасности при пожаре.**

Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

#### **Тема 1.2 Обеспечение личной безопасности на водоёмах в разное время года.**

Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

#### **Модуль II(М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни .**

##### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

##### **Глава 3. Нравственность и здоровье.**

#### **Тема 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.

##### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.**

##### **Глава 4. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.**

#### **Тема 4.1. Основные правила оказания первой медицинской помощи.**

Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

#### **Тема 4.2 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.

#### **Тема 4.3. Первая медицинская помощь при ранениях .**

Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

#### **Тема 4.4. 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.

#### **Тема 4.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца.**

Реанимация. Понятие о клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

#### **Тема 4.5 Первая медицинская помощь при травмах**

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, их профилактика. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, области таза при повреждении позвоночника.

#### **Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства.**

##### **Раздел 6. Основы обороны государства.**

##### **Глава 6. Символы воинской чести**

### **Тема 6.1 Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы.**

Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

### **Тема 6.2 Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.**

Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

### **6.3 Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.**

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

## **Глава 7. Воинская обязанность.**

### **Тема 7.1. 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 запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

### **Тема 7.2. 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.

### **Тема 7.3. 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. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям. Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности.

### **Тема 7.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе.**

Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе. 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.

### **Тема 7.5. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет.**

Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский 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.

### **Тема 7.6. Порядок прохождения военной службы по призыву. Увольнение с военной службы.**

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

## **Раздел 7. Основы военной службы.**

### **Глава 8 . Особенности военной службы.**

#### **Тема 8.1. Правовые основы военной службы.**

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», определяющие правовые основы военной службы..

#### **Тема 8.2. Статус военнослужащего. Правовая защита военнослужащих и членов их семей.**

Общие понятия о статусе военнослужащего. Основные права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащего. Время, с которого граждане приобретают статус военнослужащего. Военные аспекты международного права.

### **Тема 8.3. Права и ответственность военнослужащих.**

Обязанности военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих. Дисциплинарная ответственность. Материальная ответственность военнослужащих. Гражданско-правовая ответственность военнослужащих. Преступления против военной службы.

### **Тема 8.6.Общевоинские уставы**

Общевоинские уставы — это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. Предназначение Устава внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Основное предназначение Дисциплинарного устава Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения. Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации .Основное предназначение Устава гарнизонной и караульной служб .Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации .Основное предназначение Строевого Устава Вооруженных Сил .Российской Федерации и его общие положения

### **Тема 8.7 Военная присяга - клятва воина на верность Родине – России**

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

## **Глава 9 Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества**

### **Тема 9.1 Основные обязанности военнослужащих**

Основные обязанности военнослужащих: общие, должностные, специальные.

## **Глава 11 Прохождение военной службы по призыву**

### **Тема 11.1.Прохождение военной службы по призыву**

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставление отсрочек. Время военной службы, воинские звания военнослужащих ВС РФ.

### **Тема 11.2 Прохождение военной службы по контракту**

Особенности военной службы по контракту Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.

### **Тема 11.3 Альтернативная гражданская служба**

Значение АГС, сроки прохождения АГС, права и обязанности граждан проходящих гражданскую службу.

## **3. Тематическое планирование 10 класс**

<b>№</b>	<b>Основные темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Модуль 1. Основы безопасности личности и государства</b>	<b>8ч.</b>
	<b>Раздел 1 . Основы комплексной безопасности.</b>	<b>3</b>
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.	1
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	1

3.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1
	<b>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b>	<b>2</b>
4.	ЧС природного характера и их возможные последствия, рекомендации населению по обеспечению личной безопасности.	1
5.	ЧС техногенного характера, возможные последствия и рекомендации населению по обеспечению личной безопасности.	1
	<b>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.</b>	<b>3</b>
6.	Терроризм цели задачи и правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	1
7.	Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления.	1
8.	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.	1
	<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>4ч.</b>
	<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>4</b>
9.	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1
10.	Здоровый образ жизни.	1
11.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1
12.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	1
	<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>20ч.</b>
	<b>Раздел 5. Основы обороны государства.</b>	<b>9</b>
13.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	1
14,15	Основные виды оружия массового поражения и их поражающие факторы.	2
16,17	Современные обычные средства поражения: виды; предназначение; принцип действия.	2
18.	Способы и порядок оповещения населения в мирное и военное время.	1
19.	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени.	1
20.	Средства индивидуальной защиты.	1
21.	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС.	1
	<b>Раздел 6. Вооруженные силы РФ- защитники нашего Отечества.</b>	<b>2</b>
22.	История создания Вооруженных Сил России. Дни воинской славы.	1
23.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление ВС РФ.	1

	<b>Раздел 7. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>	<b>3</b>
24.	Сухопутные войска (СВ), военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ и ВВС.	1
25.	Военно-морской флот (ВМФ), ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ и РВСН.	1
26.	Воздушно-десантные войска (ВДВ), космические войска (КВ), а также войска не входящие в состав ВС РФ.	1
	<b>Раздел 8. Боевые традиции вооруженных сил РФ.</b>	<b>2</b>
27.	Патриотизм и верность воинскому долгу.	1
28.	Войсковое товарищество и его роль в армии.	1
	<b>Раздел 9 Размещение и быт военнослужащих.</b>	<b>3</b>
29.	Размещение и повседневный порядок военнослужащих.	1
30.	Суточный наряд, обязанности дневального и дежурного по роте.	1
31.	Организация караульной службы.	1
	<b>Раздел 10. Строевая подготовка.</b>	<b>1</b>
32.	Строевые приемы на месте и в движении.	1
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>32</b>

## 11 класс

<b>№</b>	<b>Основные темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Модуль 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>12ч.</b>
	<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>5</b>
	<b>Глава 1. Нравственность и здоровье.</b>	
1.	Правила личной гигиены и здоровье.	1
2.	Нравственность и здоровый образ жизни.	1
3,4	Инфекции, передаваемые половым путем, их признаки и профилактика.	2
5.	Семья в современном обществе.	1
	<b>Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.</b>	<b>7</b>
	<b>Глава 2. Первая помощь при неотложных состояниях.</b>	



6.	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1
7.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1
8.	Первая помощь при переломах опорно-двигательного аппарата.	1
9.	Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.	1
10.	Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника.	1
11,12.	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	2
	<b>Модуль 2. Обеспечение военной безопасности государства.</b>	<b>20ч.</b>
	<b>Раздел 3. Основы обороны государства.</b>	<b>10</b>
	<b>Глава 3. Вооруженные силы Российской Федерации-основы обороны государства.</b>	
13.	Основные задачи современных вооруженных Сил России.	1
	<b>Глава 4. Символы воинской чести.</b>	
14.	Боевое знамя воинской части-символ воинской чести, достоинства и славы.	1
15.	Ордена-почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1
16.	Военная форма одежды.	1
	<b>Глава 4. Воинская обязанность.</b>	
17.	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение.	1
18.	Первоначальная постановка на воинский учет и организация медицинского освидетельствования при постановке на воинский учет.	1
19.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	1
20.	Добровольная подготовка граждан к военной службе.	1
21.	Профессиональный психологический отбор и его предназначение.	1
22.	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.	1
	<b>Раздел 4. Основы военной службы</b>	
	<b>Глава 5. Особенности военной службы.</b>	<b>10</b>
23,24.	Общевоинские уставы ВС.РФ.	2
	<b>Глава 6. Военнослужащий - вооруженный защитник Отечества.</b>	
25.	Основные виды воинской деятельности.	1
26.	Военнослужащий-патриот.	1
	<b>Глава 7. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.</b>	
27.	Порядок вручения Боевого знамени воинской части.	1
28.	Порядок приведения к Военной присяге. Клятва война на верность родине.	1
	<b>Глава 8. Прохождение военной службы.</b>	

29.	Порядок прохождения военной службы по призыву. Воинские звания.	1
30.	Размещение военнослужащих, их жизнь и быт.	1
31.	Прохождение военной службы по контракту.	1
32.	Альтернативная гражданская служба.	1
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>32</b>

**Тематическое планирование  
10 класс**

<b>№ модуля, раздела, темы</b>	<b>наименование модулей, разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>М-І</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>9</b>
Р-І	<i>Основы комплексной безопасности</i>	7
Глава 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4
Глава 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	2
Глава 3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера (1	1

	ч)	
Р-2	<i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</i>	1
Глава 4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1
Р-3	<i>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (1)</i>	1
Глава 5	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства	1
<b>М-П</b>	<b>Основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
Р-IV	<i>Основы здорового образа жизни</i>	3
Глава 10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	1
Глава 11	Здоровый образ жизни и его составляющие	2
<b>М- III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>21</b>
Р-VI	<i>Основы обороны государства</i>	15
Глава 12	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	10
Глава 13	Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества.	3
Глава 14	Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации	2
Р-VII	<i>Основы военной службы</i>	8
Глава 17	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	1
Глава 18	Организация караульной службы	1
Глава 19	Строевая подготовка	1
Глава 20	Огневая подготовка	3
Глава 21	Тактическая подготовка	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>

### 11 класс

№ модуля, раздела, темы	наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>3</b>
Р-I	<i>Основы комплексной безопасности</i>	3
Глава 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	3
<b>М -П</b>	<b>Основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни</b>	<b>10</b>
Р - V	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	10
Глава 4	Первая помощь при неотложных состояниях.	10
<b>М- III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>20</b>
Р - VI	<i>Основы обороны государства</i>	11
Глава 6	<i>Символы воинской чести</i>	5
Глава 7	Воинская обязанность	6
Р- VII	<i>Основы военной службы</i>	10
Глава 8	Особенности военной службы	5
Глава 9	Военнослужащий- вооруженный защитник Отечества	1
Глава 10	Ритуалы Вооружённых сил РФ	1

Глава 11	Прохождение военной службы по призыву	1
Глава 12	Прохождение военной службы по контракту	2
<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование

##### Календарно-тематическое планирование 10 класс

Номер урока	Тема урока	Запланированные даты прохождения		Скорректированные даты прохождения		Домашнее задание
		10 кл		10 кл		
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.					§ 1 воп 1-3 зад. с.8
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.					§ 2 зад.4,5 с.14
3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.					ПДД § 3 воп. 1-4 зад.1, 3
4.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.					§ 4 зад.1-3 с.24-25 доп.матер-л
5.	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера.					схема «Виды ЧС» § 5 воп.3 зад.1-2 с.30 § 6 воп.1-4 зад.3,4 с.36
6.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера.					Выводы с.40 § 7 воп.1-4 с.40 § 8 воп.1,2
7.	Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооружённых конфликтов.					§ 9 воп.1-3 сообщения по зад.1,2 с.50 § 10 воп.1,4
8.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи					Выводы 1-4 с.62 § 12 воп.1-4
9.	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи					§ 30 зад. 1-3 на выбор одно, воп.1-4 с.162
10.	Ядерное оружие и его поражающие свойства					§ 31 воп.1 зад.3 с.168 схема
11.	Поражающие факторы ядерного взрыва					§ 31 воп.1 зад.3 с.16

						8 таблица
12	Химическое оружие и его боевые свойства					§ 31 воп.2 зад.4 схема
13.	Классификация отравляющих веществ.					§ 31 воп.2 зад.4 таблица
14.	Биологическое оружие					§ 31 воп.3 схема
15	Оповещение населения об опасностях, возникающих при ЧС мирного и военного времени.					§ 32 зад.1-3 с.172 действия по сигналу «Внимание всем!»
16	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени.					§ 33 воп.1
	<b>Итого:</b>	<b>Часов по плану-16</b>	<b>фактически проведено – не проведено – ... по причине</b>			
17.	Эвакуация населения					конспект
18.	Средства индивидуальной защиты					§ 34 уст-во ГП-7,АИ-2 зад.1-3 с.182
19.	История создания и развития ВС РФ.					§ 37 сообщения зад.1,4 с.196
20.	Памяти поколений – дни воинской славы России.					§ 38 зад.2,4 сообще ния о победных днях
21	Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ					§ 39 воп.1-3 схема зад.1-4 с.210
22.	СВ, ВВС и ВМФ, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника					§ 40 схема зад.1-4 с.216 § 41,42 схема воп.4 зад.2-4 с.220 воп.4, зад.2 с.224
23.	РВСН, ВДВ и космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.					§ 43 схема воп.4 зад. с.228 § 44 зад.1-4 с.232 § 44 зад.1-4 с.232 § 45 воп.4 схема зад.1-3 с.236

24.	Инфекционные заболевания, их классификация. Передача инфекции и профилактика инфекционных заболеваний.					§25 вопросы 1-4
25	Организация караульной службы, Общие положения. Часовой и обязанности часового.					§52-54
26	Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного и дневального по роте.					§52-54
27	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова					§64
28	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова (практическое занятие)					§65
29.	Инженерное оборудование и маскировка позиций					конспект
30	Материальная часть ручных гранат					конспект
31	Современный бой					§67-68
32	Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность человека.					конспект
33	Строевые приёмы и движение без оружия					§59-60
34	Здоровый образ жизни.					§ 26,28 диаграмма факторов зад.1-3 с.142, борьба со стрессом с.151
35	Терроризм и террористическая деятельность					§13-16
	<b>Итого:</b>	<b>часов по плану- 18</b>		<b>фактически проведено – не проведено – ... по причине</b>		

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

Номер урока	Тема урока	Запланированные даты прохождения		Скорректированные даты прохождения		Домашнее задание
		11 кл.		11 кл.		
1.	Пожарная безопасность					§ 1 воп.1-4, зад. с.10 § 2 воп.1-4, зад. ПМП при ожоге с.16
2	Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре					§ 2 воп.1-4, зад. ПМП при ожоге с.16

3.	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года					§ 3 воп.1-4, с.22
4.	Правила личной гигиены.					§ 11 воп.1,2, доп.мат о рациональном питании с.65
5.	ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте.					§ 16 воп.1-4зад. с.84
6.	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.					Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях.
7.	Основные правила оказания первой помощи					§18
8.	Правила остановки артериального кровотечения.					§ 19
9.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.					§ 20 воп.1-4, зад. с.100-101
10.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата					§ 21 воп.1-4, зад. с.104-105
11.	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди и живота.					§ 22 воп.1-4, зад. с.108, доп.мат с.109
12.	Первая медицинская помощь при травмах области таза, повреждении позвоночника, спины.					§ 23 воп.1-4, зад. с.112, доп.мат с.113
13.	Первая медицинская помощь при травматическом шоке.					доп.мат к §18 с.93
14.	Первая медицинская помощь при остановке сердца.					§ 24 воп.1-4, зад. с.118, доп.мат с.119
15.	Основные понятия о воинской обязанности.					§ 30 воп.1-4, зад. с.148-149
16.	Организация воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.					§ 31 воп.1-4, с.152, сооб-я по зад. с.153§ 32 воп.1-4, зад. с.156-157
17.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.					§ 34 воп.1-4, зад. с.164
	<b>Итого:</b>	<b>Часов по плану-16</b>		<b>фактически и проведено – не проведено</b>		

						– ... по причине	
17.	Добровольная подготовка граждан к военной службе.						§ 37 воп.1-4, зад. с.178-179
18.	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке на воинский учёт.						§ 38 воп.1-4, зад. с.184, доп.мат с.185
19.	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.						§ 40 воп.1-4, зад. с.192,
20.	Правовые основы военной службы						§ 41 воп.1-4, зад. с.196, доп.мат с.197
21.	Статус военнослужащего.						§ 42 воп.1-4, зад. с.200, доп.мат с.201
22.	Обязанности и ответственность военнослужащих						Конспект
23.	Военные аспекты международного права.						§ 43 воп.1-4, зад. с.206, доп.мат с.207
24.	Преступления против военной службы.						Конспект
25.	Общевоинские уставы ВС-закон воинской жизни.						§ 44 воп.1-4, зад. с.210, сооб-е об истории создания уставов, с.211
26.	Прохождение военной службы по призыву						§ 61 воп.1-4, зад. с.282
27.	Особенности военной службы по контракту.						§ 64 воп.1-3 с.298
28.	Альтернативная гражданская служба. Прохождение и увольнение						§ 65 воп.1-3 с.308
29.	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.						§ 57 воп.1-4, зад. с.266, примеры из истории с.267
30.	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе						§ 28 воп.1-4, с.140, сооб-я по зад. с.141
31.	Военная форма одежды						§ 29 воп.1-4, с.144, сооб-я по зад. с.145
32.	Знаки различия военнослужащих.						§62



33.	Воинские звания военнослужащих					Конспект
34.	Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.					§58
	<b>Итого:</b>	<b>часов по плану- 18</b>	<b>фактически и проведено – не проведено – ... по причине</b>			

### Список литературы (основной и дополнительной).

1. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2002 – 320с.: ил. (основной учебник)
2. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./ А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев и др.; – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001.–160 с.
3. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. / А.Т.. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с. : 8 л. 4 л.
4. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2004 - 382, [2] с.
5. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2001-160 с.: 8 л. ил.
6. 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений Смирнов А.Т., Хренников Б.О
7. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы / под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2009.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: программы общеобразовательных учреждений, 1-11 классы/под общей редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008.
9. Федеральные законы Российской Федерации «О Гражданской обороне», «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статья 14 Закона РФ» «Об образовании»,« О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в связи с сокращением срока военной службы по призыву » // Собрание законодательства РФ: официальное издание. – М., 1998-2007.
10. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл.: пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ. Общеобразовательных учреждений/А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под общ.ред. А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение , 2002
11. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение» 2012 г.
12. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под редакцией А.Т.Смирнова; Рос.акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение» 2012 г.
13. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система знаний. 5-9 , 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников,

М.В.Маслов; под редакцией Г.С.Ковалёвой, О.Б.Логиновой. – М. : Просвещение, 2013. – (Работаем по новым стандартам)

14. Методика обучения ОБЖ. Пособие для учителя. Л.В.БайбородоваЮ.В.Индюков Москва «Владос» 2004.

15. Методика проведения соревнований по программе спартакиады допризывной молодёжи Профилактика Детского дорожно-транспортного травматизма/ В.В.ШумиловаЕ.Ф.Таркова Волгоград Издательство «Учитель» 2007