

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36» Г. БЕЛГОРОДА

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО <i>С. М. Зайцева</i> Протокол № <u>11</u> от «<u>20</u>» <u>06</u> 2014 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода <i>И. А. Цецорин</i> «<u>29</u>» <u>августа</u> 2014 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Белгорода <i>О. В. Тучкова</i> Приказ № <u>1569</u> от «<u>23</u>» <u>августа</u> 2014 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

уровня среднего общего образования
(базовый уровень)
10-11 класс

Программа составлена
преподавателем-организатором ОБЖ
МБОУ СОШ № 36 г. Белгорода
Тамахиным А.Л.

2014 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее – ОБЖ) для **10-11 классов** (далее – Рабочая программа) составлена на основе авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников, М.В. Маслов, В.А. Васнев //Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-11 классы /под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2009).

Программа рассчитана на 35 часов для 10-х классов, 34-для 11-х классов, по одному часу в неделю.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: школьные учебники для **10-11 классов** «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Васнев В.А. под общей редакцией Смирнова А.Т. Москва. Издательство «Просвещение», 2006 г.), включённый в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на **2014/2015** учебный год (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования») и методическое пособие для преподавателей (Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы. Поурочные планы по учебнику А.Т. Смирнова, Б.И. Мишина, В.А. Васнева. Автор-составитель В.А. Шкенёв. Волгоград. Издательство «Учитель», 2006 г.).

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы. Она включает все темы, предусмотренные **федеральным** компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по ОБЖ и авторской программой учебного курса.

В связи с уменьшением обучения в 11-х классах до 34 учебных недель были внесены изменения в авторскую образовательную программу под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений). На изучение темы «СПИД и его профилактика» отведен 1 час вместо 2 часов.

Программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками, кроме раздела II «Основы военной службы» (12 часов в 10 классе и 25 часов в 11 классе). В это время с девушками организуются занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний, направленных на формирование понятий о физическом, духовном и репродуктивном здоровье женщины, роли женщины в современном обществе, вопросов семейного права.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Цели и задачи программы обучения:

1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного, техногенного и социального характера; здоровье человека и здоровом образе жизни (ЗОЖ).
2. Воспитание ценностного отношения к человеческой жизни, личному и общественному здоровью; сохранению окружающей природной среды.
3. Развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС; потребности в соблюдении ЗОЖ; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

4. Овладение умениями оценивать возникающие ситуации, опасные для жизни и здоровья; умело действовать в ЧС; оказывать ПМП пострадавшим.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности.

Формы занятий, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- подготовка индивидуальных рефератов;
- индивидуальные консультации;
- внеклассная и внешкольная работа (участие в Всероссийской олимпиаде по ОБЖ, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», «Безопасное колесо», «Допризывной молодежи» и пожарно-прикладным видам соревнований, проведение Дня защиты детей, различных эстафет и викторин по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.).

Требования к уровню подготовки учащихся

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать; подготовки юношей для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

Требования разработаны на основании Госстандарта по ОБЖ в соответствии с обязательным минимумом и служат основой для разработки и осуществления контроля качества образования по ОБЖ для государственной аттестации выпускников образовательных учреждений.

Учащийся должен:

- **знать:**
 - основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и способы их профилактики;
 - потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - предназначение, структуру и задачи РСЧС и гражданской обороны;
 - организацию защиты населения от ЧС природного, техногенного и социального характера, права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
 - основные положения российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
 - основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
 - приемы и правила оказания первой медицинской помощи;
- **уметь:**
 - предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
 - действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
 - пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
 - соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;

- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях пострадавшего;
- действовать согласно установленному порядку по сигналам «Внимание всем!», «Химическая тревога!», «Авария на радиационно-опасном объекте!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;
- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Распределение времени по разделам и темам программы ОБЖ в 10-х классах

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	13	
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		6
2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны		7
II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	9	
3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3
4	Основы здорового образа жизни		6

III	Основы военной службы	12	
5	Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества		6
6	Боевые традиции Вооруженных Сил России		3
7	Символы воинской части		3
Всего часов		34	

Содержание программы

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов. Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федераль-

ный закон "О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", "О безопасности", "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. 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.

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

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в 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, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС 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).

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

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

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

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.

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.

4. Основы здорового образа жизни

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

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

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Раздел III. Основы военной службы

5. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV - XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и основное содержание.

Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные 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.

Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

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.

7. Символы воинской части

Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации".

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Распределение времени по разделам и темам программы ОБЖ в 10-х классах (девушки)

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
II	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	12	
1	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики		2
2	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний.		2
3	Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях		3
4	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах		4
5	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности		1
Всего часов		12	

Содержание программы

Тема 1. Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация основных инфекционных болезней человека. Кишечные инфекции, инфекции дыхательных путей, кровяные инфекции, инфекции наружных покровов. Цикличность инфекционных болезней. Инкубационный период. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете и иммунной системе, экстренной и специфической профилактике. Вакцинация и проведение профилактических прививок. Наиболее характерные механизмы передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Тема 2. Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний.

Понятие основные неинфекционные заболевания. Заболевания сердечно-сосудистого характера, кишечно-желудочного тракта. Факторы риска. Реанимация и признаки клинической смерти. Сердечная недостаточность. Инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, острые отравления, общее замерзание, различные виды шока. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

Тема 3. Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях

Понятие о травме и ранении. Капиллярное и смешанное кровотечение. Правила остановки кровотечения. Асептика и антисептика. Остановка артериального, венозного и капиллярного кровотечения. Правила наложения давящей повязки, жгута, жгута-закрутки. Способы обездвиживания (иммобилизации). Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, при травмах груди, при черепно-мозговой травме, при травмах живота и в области таза, при повреждении позвоночника, спины.

Отравления. Яды, пути попадания их в организм и способы удаления. Обезвреживание яда в организме. Самолечение, передозировка или не учет противопоказаний при лечении. Отравление снотворными средствами (барбитуратами). Стадии отравления (интоксикации). Отравления транквилизаторами, противовоспалительными и жаропонижающими средствами. Первая медицинская помощь. Этиловый спирт и его влияние на организм. Клиническая картина опьянения. Первая медицинская помощь. Отравление никотином (алкалоидом). Влияние никотина на организм человека. Первая медицинская помощь.

Органические растворители и первая медицинская помощь при их попадании в организм. Продукты переработки нефти и угля. Ядохимикаты, кислоты, щелочи и первая медицинская помощь при отравлении ими. Угарный газ и природа его образования. Понятие карбоксигемоглобина. Механизм отравления угарным газом и первая помощь.

Тема 4. Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах.

Отморожение, степени отморожения. Первая медицинская помощь. Стадии охлаждения. Тепловой и солнечный удар, их признаки и причины. Первая медицинская помощь. Меры профилактики. Понятие ожога, степени ожогов. Первая медицинская помощь. Воздействие электрического тока на организм. Первая медицинская помощь.

Тема 5. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности

Сердечная недостаточность. Инсульт, инфаркт миокарда, гипертония, острые отравления, общее замерзание, различные виды шока. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведение непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

Распределение времени по разделам и темам программы ОБЖ в 11-х классах

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	9	
1	Основы здорового образа жизни		5
2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи		4
II	Основы военной службы	25	
3	Воинская обязанность		10
4	Особенности военной службы		8
5	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил		7
Всего часов		34	

Содержание программы

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

1. Основы здорового образа жизни

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

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

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

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД – это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

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

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

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

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута. Борьба с болью.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждениях позвоночника.

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

Раздел II. Основы военной службы

3. Воинская обязанность

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержание. Воинский учет, обязательная подготовка граждан к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей.

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил РФ, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

4. Особенности военной службы

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

Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный Устав Вооруженных Сил РФ, Строевой Устав Вооруженных Сил РФ, их предназначения и основные положения.

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.

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил РФ. Военная форма одежды.

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

Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

5. Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание - защитника 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 в России, народа и Отечества.

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

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил РФ. 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.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

Участие Вооруженных Сил РФ в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Распределение времени по разделам и темам программы ОБЖ в 11-х классах (девушки)

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	25	
1	Здоровье и здоровый образ жизни		5
2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.		8
3	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения репродуктивного здоровья.		7
4	Правовые аспекты взаимоотношения полов		3
5	Беременность и уход за младенцем		2
Всего часов		25	

Содержание программы

Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни

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

Социальная роль женщины в современном обществе.

Тема 2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие.

Особенности женской половой системы. Внутренние половые органы женщины. Физиология половой системы и её нормальное функционирование. Наследственные болезни. Загрязнение атмосферы и её влияние на здоровье человека.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Последствия ранних половых связей. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Венерические болезни. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе.

Тема 3. Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни.

Понятие стресса и дистресса. Стадии стресса. Меры и способы борьбы со стрессом.

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

Рациональное питание. Типы питательных веществ. Правильное и сбалансированное питание.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

Гигиена и правила её соблюдения. Личная гигиена, гигиена кожи, зубов, волос, одежды и обуви.

Тема 4. Правовые аспекты взаимоотношения полов

Семья и брак. Психологический, физический, физиологический, культурный, материальный фактор вступления в брак. Функции семьи. Семейно-брачные отношения и их правовое регулирование. Имущественное регулирование семейных отношений. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка».

Тема 5. Беременность и уход за младенцем

Понятие беременности и родов. Режим труда и отдыха беременной. Рацион и питание в период беременности. Личная гигиена беременной. Уход за младенцем. Режим дня, вскармливание. Влияние на здоровье ребенка поведения матери.

Формы и средства контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает письменный (самостоятельные работы и тестирование) и устный опрос (собеседование).

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), контрольных работ, а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.
2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.
3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.
4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший менее 44% от максимально возможного количества баллов.

Перечень учебно-методических средств обучения

Основная литература

Учебники для **10-11 классов** «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Васнев В.А. под общей редакцией Смирнова А.Т. Москва. Издательство «Просвещение», 2006 г.).

Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.; под общей редакцией Смирнова А.Т. Москва. Издательство «Просвещение», 2005 г.).

Дополнительная литература

Конституция Российской Федерации.

Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащих", "О воинской обязанности и военной службе", "Об альтернативной гражданской службе".

УМК под редакцией А.Т. Смирнова **дополняют** методические и справочные издания издательства «Просвещение»:

Смирнов А.Т., Хренников Б.О. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008.

Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Текстовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2002. – 120 с.

Смирнов А.Т., Тупикин Е.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М.: Дрофа, 2007.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник элективных курсов / Авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2009.- 220 с.

Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека: Учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2006. - 192 с. - (Библиотека учителя).

Старцева О.Ю. Школа дорожных наук: Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 64 с. - (Программа развития).

Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице. Для среднего и старшего дошкольного возраста / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондрюкинская и др. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2008. - 48 с.

Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - 4-е изд. стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 256 с. - (Среднее профессиональное образование).

Хромов Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 288 с. - (Методика).

Чумаков Б.Н. 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.

Оборудование и приборы

1. Плакат «Действия при стихийных бедствиях».
2. Плакат «Действия при техногенных авариях».
3. Плакат «Средства и способы защиты в зоне поражения».
4. Комплект плакатов «Угрозы терроризма».
5. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
6. Аптечка первой медицинской помощи, шина, резиновый жгут, бинты.
7. Компас.
8. Фильтрующие противогазы ГП-5, респираторы Р-2, ватно-марлевые повязки.

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	http://www.fsgv.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральная пограничная служба	http://www.fps.gov.ru
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	http://www.gan.ru
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области	http://www.beluno.ru

Белгородский региональный институт ПКППС	http://ipkps.bsu.edu.ru/
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дом «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompass.ru/compass/bezopasnost_det

Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http:// www.hardtime.ru