

ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №28 с.п.Южное»

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ /Мальсагова А.М./

«_____» _____ 2022г.

Утверждаю

Директор ГБОУ «СОШ № 28 с.п. Южное»

_____ /Гатиева М.Б./

«_____» _____ 2022 г.

Программа учебного курса

по основам безопасности жизнедеятельности на 2022-2023 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень образования базовый (класс) _____ 10-11 класс среднее полное общее образование
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 34 (1 час в неделю) _____

Составил методист ИПКРОРИ Дзангиев И.Б-Г.

Программа разработана на основе учебной программы по основам безопасности жизнедеятельности 5-11 классы под редакцией А.Т.Смирнова.-М., Просвещение.-2012год.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка

Рабочая программа по «основам безопасности жизнедеятельности» для 10-11 кл. среднего (полного) общего образования составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего полного общего образования, утвержденного МО РФ от 05.03.2004 №1089;
2. Примерной программы основного общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 кл. классов и авторской программы под общ. ред. А. Т. Смирнова и Хренникова Б.О. – М. Просвещение, 2012.
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2015 –2016 учебном году;
4. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФГОС;
5. Образовательной программы ГБОУ СОШ №;
6. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ;
7. Учебный план ГБОУСОШ № на 2015-2016 учебный год.

В настоящее время вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности стали одной из самых насущных потребностей каждого человека, общества и государства. В стратегии национальной безопасности РФ до 2020 года отмечено, что «В условиях глобализации процессов мирового развития, международных политических и экономических отношений, формирующих новые угрозы и риски развития личности, общества и государства. Россия в качестве гаранта благополучного национального развития переходит к новой государственной политике в области национальной безопасности». Подготовка подрастающего поколения россиян в области жизнедеятельности должна основываться на комплексном подходе к формированию у подростков современного уровня культуры безопасности, индивидуальной системы здорового образа жизни.

Программа предназначена для углубленного изучения тем, в области безопасности жизнедеятельности учащимися с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности. Для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Настоящая рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена для общеобразовательных учреждений среднего полного общего образования 10-х, 11-х классов на основе учебной программы и учебников, разработанных авторским коллективом в составе: Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Москва «Просвещение» 2015г. Доработаны Федеральным агентством по образованию Российской Федерации и Федеральным государственным учреждением «Пограничный научно-исследовательский центр ФСБ России». В соответствии с требованиями ФГОС второго поколения и рекомендованы Министерством образования и науки Российской Федерации к применению в учебном процессе.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа разработана в полном соответствии с обязательным минимумом содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, предусмотренного базисным учебным планом и является логическим продолжением программы курса «Окружающий мир» для учащихся 1-4 классов и курса ОБЖ для учащихся 5-9 классов.

Целью курса является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять жизнь и здоровье в повседневной жизни и в неблагоприятных и опасных условиях, умения оказывать само и взаимопомощь.

Содержание курса включает теорию и практику здорового образа жизни и защиты человека в опасных различных и чрезвычайных ситуациях, а также теорию и практику оказания первой медицинской помощи.

Изучение курса позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, об оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и о выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Учебные вопросы распределяются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и уровня их подготовки по другим основным образовательным программам.

Данное тематическое планирование по программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» предполагает классно-урочную и лекционную систему проведения занятий; привлечение к их проведению сотрудников медицинского пункта, психологов, социального работника.

На занятия в учебное время отводится 34 часа в 10-м и 11-м классе. Программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек, с возможностью предоставления права последующего выбора экзамена по ОБЖ в качестве экзамена по выбору в ходе итоговой аттестации по окончании 11-го класса.

В качестве учебника, используемого в учебном процессе, решено выбрать учебники:

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности»

10 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. Издательства «Просвещение» 2010 г.

А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности»

11 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. Издательства «Просвещение» 2015 г.

Учебный курс «основы безопасности жизнедеятельности» в средней школе строится так, чтобы были достигнуты следующие цели:

- безопасное поведение учащихся в ЧС природного, техногенного и социального характера;

- понимание каждым учащимся важности сбережения и защиты личного здоровья как индивидуальной и общественной ценности;
 - принятие учащимися ценностей гражданского общества: прав человека, правового государства, ценности семьи, справедливости судов и ответственности власти;
 - отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков;
 - готовность и способность учащихся к нравственному самосовершенствованию.
 - развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

1. Формирования у учащихся основных понятий об опасных и ЧС в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека;
2. Выработки у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих;
3. Приобретения учащимися способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях и умениях адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учётом своих возможностей;
4. формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации Конституционного долга и обязанности по защите Отечества.

Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классе среднего полного общего образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов:

Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Основы комплексной безопасности.

Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций.

Раздел III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел IV. Основы здорового образа жизни.

Раздел V. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел VI. Основы обороны государства.

Раздел VII. Основы военной службы.

Понятийная база и содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов, в том числе:

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от «2 мая 2009 г. № 537»);
- Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690), а также на Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.

описание места учебного предмета, курса в учебном плане;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказать первую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом ре-

ально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Содержание учебного предмета

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Пожарная безопасность. Безопасность на дорогах. Безопасность в быту. Безопасность на водоёмах. Экология и безопасность.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

- Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность.
- Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.
- Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

• Обеспечение безопасности

- в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного
- и социального характера

• Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Современный комплекс проб нем безопасности социального характера.

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Организация защиты населения

Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организационные основы по обеспечению защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства

Основные причины возникновения терроризма и экстремизма.

Противодействие терроризму в мировом сообществе.

Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации

Положения Конституции Российской Федерации. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г.

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Содержание законов Российской Федерации о противодействии терроризму и экстремистской деятельности.

Национальный антитеррористический комитет (НАК)

Деятельность Федеральной службы контроля наркотиков России (ФСКН России) по остановке развития наркосистемы, изменению наркоситуации, ликвидации финансовой базы наркомафии.

Профилактика наркозависимости.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Роль правоохранительных органов и силовых структур в борьбе с терроризмом и проявлениями экстремизма.

Контртеррористическая операция.

Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

Роль нравственной позиции и выработка личных качеств в формировании анти террорист чес ко го поведения.

Влияние уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности.

Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и за участие в террористической и экстремистской деятельности

Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.

Наказание за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

Взрывы в метрах массового скопления людей.

Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Правила безопасного поведения, если взрыв произошёл.

Меры безопасности в случае похищения или захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при захвате самолёта. Правила поведения при перестрелке.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и его составляющие

Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни.

Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.

Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика

Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Оказание первой помощи

Первая помощь и правила её оказания.

Средства оказания первой помощи.

Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.

Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики.

Первая помощь при неотложных состояниях.

Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Первая помощь при массовых поражениях

Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА

Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны.

Вооружённые Силы Российской Федерации- защитники нашего Отечества.

Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск.

Боевые традиции Вооружённых Сил России.

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда.

Организация караульной службы.

Строевая подготовка.Огневая подготовка.

Тактическая подготовка.

Календарно-тематическое планирование ОБЖ в 10 классе на 2022-2023 учебный год.

№ за ня ти й	Наименование разделов и тем	Ко л- во ча с	Календарные сроки		Вид занятия	Наглядные пособия и технические средства	Задания для учащихся	Повторение
			По плану	Факти- чески				
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства 12 ч.								
	<u>Раздел 1. Основы комплексной безопасности.</u> Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	5						
1.	Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§1 §2 стр.6-15 Заполнить таблицу	ТБ на уроках ОБЖ
2.	Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§3 §4 стр. 16-25. Ответить на вопросы	Безопасность на дорогах. ПДД
	Глава 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.	2						

3.	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§5 §6 стр.26-37 Заполнить таблицу	ЧС природного характера
4.	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§7 §8 стр.38-47 Ответить на вопросы	ЧС техногенного характера
	Глава3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера.							
5.	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§9 §10 стр.39-55 Составить конспект	Национальная оборона. Правила войны
	<u>Раздел 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</u> Глава 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС	1						

	природного и техногенного характера.							
6.	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. РСЧС, её структура и задачи.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§11 §12 стр.54-63 Ответить на вопросы	Законы РФ
	<u>Раздел3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.</u> Глава 5. Общие понятия о терроризме и экстремизме.	5						
7.	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§13 §14 стр. 64-75 Ответить на вопросы	
8.	Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия терроризму.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§15 §16 стр. 76-87	
	Глава 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации.							
9.	Положения Конституции РФ, ФЗ	1			Комбиниро	Иллюстрирован	§17 §18	

	о противодействии терроризму. Роль государства в обеспечении национальной безопасности РФ.				ванный урок	ные пособия	стр.88-97 Ответить на вопросы	
	Глава 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.							
10	Значение нравственных позиций и личных качеств при формировании антитеррористического поведения. Культура БЖД-условие формирования антиэкстремистского мышления.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§19 §20 стр. 98-107	
	Глава 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.							
11	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс РФ.				Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§21 §22 стр. 108-119	
	Глава 9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.							
12	Правила безопасного поведения	1			Комбинированный	Иллюстрированный	§23	

.	при угрозе террористического акта.				ванный урок	ные пособия	стр.120-125 Заполнить таблицу	
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 3ч.								
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни. Глава 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	3						
13.	Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§24 §25 стр.128-137 Ответить на вопросы	Правила личной гигиены
	Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие.							
14.	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§26 §27 стр. 136-147	СПИД
15.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§28 §29 стр.148-157 Ответить на	Двигательная активность

	человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье.						вопросы	
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства 21ч.								
	<u>Раздел 6. Основы обороны государства.</u> Глава 12. Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны.	11						
16	Г О- составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§30 §31 стр. 160-169	Сигналы оповещения
17	Оповещение населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения от ЧС военного и мирного времени.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§32 §33 стр. 170-177	Сигналы оповещения Правила поведения в убежище
18	Средства индивидуальной защиты. Практическая работа. Изготовление ватно- марлевой повязки.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§34 §35 стр. 178- 187 Тренировка одевания противогаза	Тренировка одевания противогаза
19	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§36 стр. 188-191	Посты ГО
	Глав 13. Вооружённые Силы							

	Российской Федерации- защитники нашего Отечества.							
20 .	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений- дни воинской славы России.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§37 §38 стр.192-207	ВС РФ. Дни воинской славы России
21 .	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§39 стр.208-211 Заполнить таблицу	Воинские звания.
	Глава 14. Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск.							
22 .	Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутных войск.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§40 §41 стр.212-221 Заполнить таблицу	Воинские звания
22 .	Военно- Морской Флот, РВСН его состав и предназначение. Вооруженная и военная техника ВМФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§42 §43 стр.222-229 Заполнить таблицу	Воинские звания
23 .	Воздушно- десантные войска, их состав и предназначение.				Комбинированный	Иллюстрированные пособия	§44 §45 стр.230-237	Воинские звания

	Космические войска, их состав и предназначение.	1			урок		Заполнить таблицу	
24	Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§46 стр.238-241	Воинские звания
	Глава 15. Боевые традиции Вооружённых Сил России.							
25	Патриотизм и верность воинскому долгу- качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество- основы боевой готовности.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§47 §48 стр.242-251 Привести примеры	Патриотизм Дружба и войсковое товарищество
	<u>Раздел 7. Основы военной службы.</u> Глава 16. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.	9						
26	Размещение военнослужащих.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§49§50 стр.252-259	Нормы быта
27	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих				Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§51 стр.260-263	Повседневный порядок.
	Глава 17. Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда.							

28 .	Суточный наряд. Общие положения.	0			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§52 стр. 264-267	Сохранение здоровья
29 .	Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§53§54 стр. 268-275	Обязанности дневального по роте. Обязанности дежурного
	Глава 18. Организация караульной службы.							
30 .	Организация караульной службы. Общие положения.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§55§56 стр. 276-283	Обязанности дневального
31 .	Обязанности часового.	0			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§57 стр.284-291	Часовой
	Глава 19. Строевая подготовка.							
32 .	Строй и управление ими. Строевые приёмы и движения без оружия.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§58§59 стр.292-297	Движение строевым
33 .	Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	0			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§60§61 стр.298-305	Движение строевым шагом

34 .	Строи отделения, развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§62§63 стр. 306-313	Движение строевым шагом
	Глава 20. Огневая подготовка.							
35 .	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§64§65 стр.314-323	История автомата Боевые свойства автомата Калашникова.
36	Приемы и правила стрельбы из автомата.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§66 стр.324-329	Бой в городе.
	Глава 21.Тактическая подготовка.							
37 .	Современный бой.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§67 стр.329-331	Положения для стрельбы.
38 .	Обязанности солдат в бою.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§67 стр.331-337	Положения для стрельбы.
39 .	итого	34	часа					

34 ч. из расчета 1 час в неделю.

**Календарно-тематическое планирование ОБЖ в 11 классе, на 2022-2023 учебный год.
34ч. из расчета 1 час в неделю.**

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов.	Календарные сроки		Вид занятия	Наглядные пособия и технические средства	Задания для учащихся	Повторение
			По плану	Фактически				
Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства. 4 часа.								
	<u>Раздел 1. Основы комплексной безопасности.</u> Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	2						
1.	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске.	§ 1,2 стр6-17 Ответить на вопросы.	Правила личной безопасности при пожаре.
2.	Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года. Обеспечение личной	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы,	§ 3,4 стр18-29 Ответить на вопросы.	Правила личной безопасности при купании.

	безопасности в различных бытовых ситуациях.					зарисовки на доске.		
	<u>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.</u> Глава 2. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.	2						
3.	Нормативно- правовая база борьбы с терроризмом. Правила поведения при угрозе террористического акта. Действия при захвате заложников.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске.	§ 5,6,7.8 Стр30- 50 Подготовить сообщение «Контртеррористическая операция»	ФЗ РФ «О противодействии терроризму».
4.	Государственная политика противодействия терроризму.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 9 Стр52-59	Действия при захвате заложников.
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 9 часов.								
	<u>Раздел 4. Основы здорового образа жизни.</u> Глава 3. Нравственность и здоровье.	1						

5.	Правила личной гигиены. Нравственность и здоровье.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§10,11Стр62-65	Режим дня.
6.	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики.	0			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 12,13,14Стр 62-77	Группы риска.
7.	Семья в современном обществе. Законодательство.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 15Стр78-81	Обязанности родителей.
	<u>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание ПМП.</u> Глава 4. ПМП при неотложных состояниях.	7						
8.	ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте. Практическая работа. Общие принципы оказания ПМП.	2			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия.	§ 16 Стр82-85	Терминальное состояние.
9.	ПМП при ранениях. Основные правила оказания первой медицинской помощи. Практическая работа. Правила остановки венозного и артериального кровотечения.	2			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске.	§ 17,18,19 Стр86-97	Общие принципы оказания ПМП.
10.	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. ПМП при травмах опорно-двигательного аппарата.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 20 Стр98-101	ПМП при ранениях.

11	ПМП при черепно- мозговой травме, травме груди, травме живота. П МП при травмах в области таза; при повреждении позвоночника, спины.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске.	§21,22 Стр102-109	Способы иммобилизации
12	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия.	§ 23,24 Стр110-119	ПМП при черепно-мозгов. травме

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства. 23 часов.

	<u>Раздел6. Основы обороны государства.</u> Глава 5. Вооружённые Силы РФ- основа обороны государства.	10						
1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 25 Стр122-127	Законодательство о военной службе.
14	Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 26 Стр128-131	Функции и основные задачи ВС РФ.
	Глава 6. Символы воинской чести.							
15	Боевое Знамя воинской части-	1			Комбинированный	Иллюстрирован	§ 27-28	Международна

	символ воинской чести, доблести и славы. Ордена- почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.				ый урок	ные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске.	Стр132-141	я (миротворческая) деятельность ВС РФ.
16	Военная форма одежды.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 29 Стр142-145	Ордена-почётные награды.
	Глава 7. Воинская обязанность.							
17	Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учёта.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 30,31 Стр146,153	Погоны и знаки отличия военнослужащих.
18	Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Обязанности граждан по воинскому учёту.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия	§ 32,33 Стр154-161	Организация воинского учёта.
19	Обязательная подготовка граждан к воинской службе. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 34,35 Стр162-171	Обязанности граждан по воинскому учёту.
20	Подготовка граждан по военно-учётным специальностям. Добровольная подготовка	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты,	§ 36,37 Стр172-179	Требования к индивидуальным качествам

	граждан к военной службе.					таблицы, зарисовки на доске		специалистов
21	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Профессиональный психологический отбор и его предназначение.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 38,39 Стр180-189	Добровольная подготовка граждан к военной службе.
22	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 40 Стр190-193	Профотбор.
	<u>Раздел 7. Основы военной службы.</u> Глава8. Особенности военной службы.	13						
23	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 41,42 Стр194-201	Увольнение с военной службы.
24	Военные аспекты международного права.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 43 Стр204-207	Статус военнослужащего.
25	Общевойсковые уставы. Устав внутренней службы ВС РФ. Дисциплинарный устав ВС РФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 44,45,46 Стр208-219	Военные аспекты меж.

26	Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Строевой устав ВС РФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 47-48 Стр220-227	Устав внутренней службы ВС.
	Глава 9. Военнослужащий-вооружённый защитник Отечества. Честь и достоинство воина ВС РФ.							
27	Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 49,50,51 Стр228-243	Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Строевой устав ВС РФ.
28	Военнослужащий- патриот. Честь и достоинство военнослужащего ВС РФ. Военнослужащий- специалист своего дела.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 52,53,54 Стр244-255	Основные особенности воинской деятельности.
29	Военнослужащий- подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Основные обязанности военнослужащих.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 55,56 Стр256-263	Военнослужащий- специалист своего дела.

	Глава 10. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.							
30	Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 57-58 Стр264-271	Основные обязанности
31	Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага РФ.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 59-60 Стр272-279	Военная присяга
	Глава 11. Прохождение военной службы по призыву.							
32	Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 61 Стр280-283	Государственный флаг РФ.
33	Размещение и быт военнослужащих.	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 62,63 Стр284-293	Порядок прохождения военной службы.
	Глава 12. Прохождение военной службы по контракту.							
34	Особенности военной службы по контракту. Практическая работа. Итоговый контроль	1			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия:	§ 64 Стр294-299	Размещение и быт

	знаний.							
35	Альтернативная гражданская служба.	0			Комбинированный урок	Иллюстрированные пособия: плакаты, таблицы, зарисовки на доске	§ 65 Стр.300-309	Служба по контракту.
	Итого	34	часа					

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Средства оснащения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной школе

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью. Преподаватель ОБЖ должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Преподавателю ОБЖ должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный конспект преподавателя ОБЖ должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с учащимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также лаборантскую комнату.

В *классе* размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до учащихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Средствами оснащения ОБЖ являются;

1. Учебно-методическая литература.

2. Технические средства обучения.

3. Средства программного обучения и контроля знаний.

4. Макеты, муляжи, модели.

5. Тренажеры.

6. Стенды, плакаты.

7. Средства индивидуальной защиты.

8. Аудиовизуальные пособия.

1. Учебно-методическая литература

Нормативно -правовые документы'

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
 - Федеральный закон «О гражданской обороне»

- Закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»*

Все нормативно-правовые документы необходимо иметь в последней редакции.

- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
 - Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

Периодические издания

- Подшивки журналов и газет «Гражданская защита», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Служба спасения 01», «Спасатель» и др.

Учебная литература

- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5—11 классы»
- Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5—11 классы»
- Пособие для учащихся «Дорожное движение Безопасность пешеходов, пассажиров, водителей. 5—11 классы»
- Пособия для учащихся о противодействии терроризму и экстремистской деятельности
- Программа для системы дополнительного образования детей «Безопасность дорожного движения»
- Справочник для учащихся «Основы безопасности жизнедеятельности»
- Учебники по основам безопасности жизнедеятельности для учащихся 5—11 классов¹
- Электронные образовательные издания (ЭОИ) по предмету ОБЖ на магнитных и оптических носителях

2. Технические средства обучения

- Мультимедийный компьютер
- Принтер лазерный
- Мультимедиапроектор
- Экран настенный

3. Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные программы и пособия по учебному рат-делу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций»
- Компьютерные программы и пособия по учебному плану «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи»
- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях

3. Стенды, плакаты

Стенды

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Безопасность на улицах и дорогах
- Криминогенные ситуации.
- Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
Правила поведения при землетрясениях
- Пожары, взрывы
- Наводнения и затопления
- Правила оказания первой помощи
- Противодействие терроризму и экстремизму в Российской Федерации
Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

- Организационные основы противодействия наркотизму в Российской Федерации
Плакаты (демонстрационные таблицы с методическими рекомендациями)

- Дорожные знаки
- Пожарная безопасность
- Безопасность в быту
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях
- Активный отдых на природе
- Опасные ситуации в природных условиях
- Безопасность на воде

4. Средства индивидуальной защиты

Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски
 - Респираторы (типа ШБ-1 и т. п.)
- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т.п.)
- *Средства защиты кожи*
- Фильтрующие СЗК (типа КИП-8)
- Изолирующие СЗК (типа КИХ-5 и т. п.)
- *Медицинское имущество*
- Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т. п.)
- Пакеты перевязочные (типа ППИ и т. п.)
- Пакеты противохимические индивидуальные (типа ИПП-8, ИПП-И и т. п.)
- Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой помощи
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7 м x 14 см
- Бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см

- Вата медицинская компрессная
- Косынка медицинская (перевязочная)
- Повязка медицинская большая стерильная
- Повязка медицинская малая стерильная
- Булавка безопасная
- Шина проволочная (лестничная) для ног
- Шина проволочная (лестничная) для рук
- Шина фанерная ДЛИНОЙ 1 м
- Жгут кровоостанавливающий эластичный
- Манекен-гренадер для реанимационных мероприятий
- Шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная)
- Носилки санитарные
- Знак нарукавного Красного Креста
- Лямка медицинская носилочная
- Флаг Красного Креста

5. Аудиовизуальные пособия

Учебные видеофильмы на цифровых носителях

- Действия учащихся по сигналам ГО
- Средства индивидуальной защиты
- Средства коллективной защиты (убежища, укрытия, порядок устройства простейшего укрытия»

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы

Закон «Об образовании» (последняя редакция).

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 г.).

Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 г. № 116).

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (от 21 мая 2007 г. № 304).

Правила дорожного движения Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция)

Федеральный закон «О гражданской обороне» (последняя редакция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция)

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция)

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Основная и дополнительная литература

Антитеррор. Практикум для горожанина: сб. / сост.: редакция сайта «Антитеррор.Ру*». — М.: Европа, 2005. — (Серия «Войны»),

Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под ред. С. К. Шойгу. — М.:

Игнатенко Л. А. Кто покушается на твои права и свободы: пособие для учащихся / А. А. Игнатенко. — М.: Просвещение, 2010.

Когда не один противостоишь злу...: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2010.

Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для 10 кл. общеобразоват. учреждений с мультимедийным учеб. в оболочке TechPro на CD-ROM / под ред. С. К. Шойгу, Ю. Л. Воробьева, М. И. Фалеева. — 2-е изд. — М: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.

Сальникова И. В. «Свой?» — «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И. В. Сальникова. — М.: Просвещение, 2010.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь: 5 КЛ.: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение. 2012.

Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь: 6 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение. 2012.

Терроризм — ты под прицелом: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

Экстремизм — идеология и основа терроризма: пособие для учащихся. — М.: Просвещение, 2011.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

<http://www.it-n.ru/communities> – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности;

<http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;

<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;

<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;

<http://www.4students.ru/search>– Рефераты по безопасности жизнедеятельности

<http://www.uroki.net/>

<http://www.obzh.ru/>

<http://www.school-obz.org/>

<http://www.metodichka.net/>

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Выпускник научится:

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;
- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Выпускник получит возможность научиться:

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;

- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Выпускник научится:

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;
- характеризовать РСЧС¹: классифицировать основные задачи, которые решает РСЧС по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; обосновывать предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС; характеризовать силы и средства, которыми располагает РСЧС для защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;
- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает;

- описывать основные задачи системы инженерных сооружений, которая существует в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- описывать существующую систему оповещения населения при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации;
- анализировать мероприятия, принимаемые МЧС России, по использованию современных технических средств для информации населения о чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать эвакуацию населения как один из основных способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать виды эвакуации; составлять перечень необходимых личных предметов на случай эвакуации;
- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;
- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;
- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ;
- моделировать свои действия по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях в районе проживания при нахождении в школе, на улице, в общественном месте (в театре, библиотеке и др.), дома.

Выпускник получит возможность научиться:

- *формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;*
- *подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;*
- *обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;*
- *различать инженерно-технические сооружения, которые используются в районе проживания, для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, классифицировать их по назначению и защитным свойствам.*

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Выпускник научится:

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;

- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму;
- воспитывать у себя личные убеждения и качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления;
- обосновывать значение культуры безопасности жизнедеятельности в противодействии идеологии терроризма и экстремизма;
- характеризовать основные меры уголовной ответственности за участие в террористической и экстремистской деятельности;
- моделировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта.

Выпускник получит возможность научиться:

- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму;
- использовать знания о здоровом образе жизни, социальных нормах и законодательстве для выработки осознанного негативного отношения к любым видам нарушений общественного порядка, употреблению алкоголя и наркотиков, а также к любым видам экстремистской и террористической деятельности.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни

Выпускник научится:

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;

- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.*

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Выпускник научится:

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;

- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;

- анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайных ситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений.

Выпускник получит возможность научиться:

- *готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.*

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков

Все тестовые задания оцениваются:

- правильный ответ – 1 балл;

- отсутствие ответа или неправильный ответ – 0 баллов

Критерии оценивания:

«2» - менее 25% правильных ответов.

«3» - от 25% до 50% правильных ответов.

«4» - от 50% до 75% правильных ответов.

«5» - от 75% и более правильных ответов.

Оценка устных ответов обучающегося:

Ответ оценивается отметкой «5», если обучающийся:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой и учебником;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации при выполнении практического задания;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов учителя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или выкладках, которые обучающийся легко исправил по замечанию учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если: он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие общего содержания ответа;
- допущены один или два недочета при освещении содержания ответа, исправленные по замечанию учителя;
- допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала (определенные «Требованиям к математической подготовки обучающегося»);
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленные после нескольких вопросов;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание обучающимся большей или наибольшей части материала;

Отметка «1» ставится, если:

- ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого материала или не ответил ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу

ПРИЛОЖЕНИЕ
КОНТРОЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 класс

Контрольная работа №1 по теме

«Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

2. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды отличается друг от друга и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберите те, когда командир группы должен принять решение об уходе с места аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление не известны;

- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и трудно проходимая;
- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, и состояния здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до населенного пункта

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким ниже перечисленным требованиям она должна соответствовать:

- а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
- б) одежда быть из синтетических материалов;
- в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
- г) одежда должна быть чистой и сухой.

4. Выберите из предложенных вариантов установленные требования к сооружению временного жилища:

- а) место должно находиться на берегу реки на уровне воды;
- б) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должен находиться источник воды и достаточно топлива;
- д) недалеко от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

5. Опасное время – это время значительного повышения риска для личной безопасности. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время:

- а) темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают;
- б) сумерки, заставшие человека одного в лесопарке;

в) раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.

6. Опасными местами в любое время суток могут быть:

а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние дворы, пустыри, пустующие стройплощадки;

б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;

в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

7. Каким из ниже перечисленных правил вы воспользуетесь, возвращаясь вечером домой:

а) идти кратчайшим путем, пролегающим через дворы, свалки и плохо освещенные места;

б) идти по освещенному тротуару и как можно ближе к краю дороги;

в) воспользуйтесь попутным транспортом.

8. Девушка заходит в свой подъезд, слышит громкие крики, смех, шум, и понимает, что этажом выше на лестничной площадке находится пьяная компания. Выберите из предлагаемых вариантов действий тот, который могли посоветовать девушке:

а) спокойно подниматься домой;

б) ждать пока они уйдут;

в) дожидаться взрослого знакомого человека, входящего в подъезд, и попросить проводить до квартиры.

9. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением

признается:

а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;

б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;

в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

10. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает одного года лишения свободы;

б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание не превышает трех лет лишения свободы;

в) умышленные и неумышленные деяния, за совершение которых не превышает двух лет лишения свободы.

11. Вы находитесь дома. Неожиданно почувствовали толчки, дребезжащие стекла, посуды. Времени, чтобы выбежать из дома, нет.

Определите, что вы будете делать и в какой последовательности:

- а) отключите электричество, газ, воду;
- б) займете безопасное место в проеме дверей или колонн;
- в) позвоните в аварийную службу;
- г) займете место у окна;
- д) отойдете от окон и предметов мебели, которые могут упасть.

12. Вы проживаете в селеопасном районе. Находясь дома, услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 минут. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении;
- б) выйдете из здания и направитесь в безопасное место;
- в) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия;
- г) закроете все двери, окна;
- д) предупредите соседей об угрозе селя;
- е) будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении;
- ж) будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
- з) укроетесь в погребе.

13. Находясь дома один, вы услышали крики соседей о приближении урагана. Радио и телевидение не работают. Выглянув в окно, вы определили, что ураган уже свирепствует примерно в 3-4 км от вашего дома. Подвала в доме нет. На расстоянии примерно 300 м от дома есть глубокий овраг. Выберите из предлагаемых вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) станете кричать и звать на помощь;
- б) отойдете от окон;
- в) быстро выйдете на улицу и побежите к оврагу;
- г) останетесь в доме и спрячьтесь в безопасном месте с подветренной стороны;
- д) спрячьтесь в шкаф или под стол.

14. С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

15. Для чего создаются территориальные подсистемы РСЧС? Выберите правильный ответ:

- а) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в городах и районах;
- б) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в поселках и районах;
- в) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах;
- г) для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в субъектах Российской Федерации в пределах их территорий.

16. Гражданская оборона – это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;
- б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

17. Ядерное оружие – это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии, состоящего из ультрафиолетовых, видимых и инфракрасных лучей;

в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

18. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- а) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва; облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра; изменение состава атмосферного воздуха;
- б) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

19. Составьте фразу из фрагментов (ответ представьте последовательностью букв, например: (4,7,...)):

- 1)....делят на два...; 2). ...для ориентирования по солнцу и часам ...; 3). ...при этом биссектриса этого угла покажет направление юг-север...; 4). ...наручные часы располагают горизонтально...; 5). ...и угол между стрелкой и цифрой 12 (для местного времени) ...;
- 6)....часовой стрелкой к солнцу ...

20. При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Командир группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- 1). При наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; 2). Если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь; 3). подавать аварийные сигналы поисковым группам; 4). При помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; 5). При отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи; 6). Организовать поиск топлива для разведения костра; 7). Организовать поиск возвышенного места для определения своего местонахождения; 8). Организовать приготовление пищи; 9). Организовать сооружение временного жилища; 10). Одеть теплые вещи и сесть ближе к костру, временное жилище не сооружать.

Контрольная работа №2 по теме

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Основы военной службы»

1.Какие известны факторы воздействия (риска) на здоровье человека?

- а. гомеопатические;
- б. физические;
- в. химические и биологические;
- г. социальные и психические.

2.Какие известны виды микроорганизмов, влияющих на организм человека?

- а. сапрофиты;
- б. спорофиты;
- в. условно патогенные;
- г. болезнетворные (патогенные);
- д. безусловно патогенные.

3.Каковы внешние признаки большинства инфекционных заболеваний?

- а. снижение температуры тела;
- б. подъём температуры тела;
- в. озноб, разбитость во всём теле;

г. головная боль.

4.Какими путями обычно передаются инфекции?

а. фекально-оральным;

б. фекально-капельным;

в. воздушно-капельным и жидкостным;

г. контактным или контактно-бытовым путём, а также переносчиками зоонозных инфекций.

5.Дополните предложение.

Иммунитет с биологической точки зрения-это...

а. основа хорошего здоровья каждого человека;

б. способ защиты внешнего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

в. способ защиты внутреннего постоянства организма от живых тел или веществ, несущих в себе признаки генетически чужеродной информации;

г. способы защиты организма от живых существ и вредных веществ.

6.Дополните предложение.

Здоровый образ жизни-это...

а. способ существования разумных существ;

б. государственная политика, направленная на формирование у людей правильного поведения;

в. индивидуальная система поведения человека , направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

7.Перечислите основные составляющие тренированности организма человека?

а. сердечно-дыхательная выносливость;

б. сердечная сила и дыхательная выносливость;

в. мышечная сила и выносливость;

г. скоростные качества и гибкость.

8.Каковы основные признаки отравления человека никотином?

а. покраснение лица, повышение температуры тела;

в. головокружение;

г. горечь во рту.

б. кашель, тошнота;

9. На какие железы внутренней секреции алкоголь оказывает наиболее сильное отрицательное воздействие?

а. на щитовидную;

б. на слюнные и лимфатические;

в. на поджелудочную;

г. на половую.

10. На сколько короче продолжительность жизни алкоголика по сравнению с непьющим человеком?

а. на 5 лет

в. на 10 лет

б. на 2 года

г. на 15 лет

11. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при алкогольном отравлении?

а. положить на живот горячую грелку;

б. уложить набок и очистить дыхательные пути, а также промыть желудок;

в. положить на голову холодный компресс и вызвать «скорую помощь»;

г. дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом;

12. В чём заключается помощь пострадавшему при наркотическом отравлении?

а. уложить пострадавшего на спину;

б. очистить дыхательные пути пострадавшего;

в. уложить пострадавшего на бок или живот;

г. дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную в нашатырном спирте и вызвать «скорую помощь»;

13. Какую помощь необходимо оказать пострадавшему при отравлении лекарственными препаратами?

а. дать обезболивающее средство;

б. вызвать «скорую помощь»;

в. промыть пострадавшему желудок;

г. дать пострадавшему крепкого чая (кофе) и чёрных сухарей.

14. Дополните предложение.

Боевые традиции-это...

- а. система межличностных отношений в воинских коллективах;
- б. народные обычаи, перенесённые в сферу военных отношений;
- в. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и населением воинской службы;
- г. исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение уставные и неуставные взаимоотношения.

15. Что характерно для любого воинского коллектива?

- а. автономия, означающая определённую самостоятельность и проявляющаяся в выполнении функций, свойственных только этому коллективу;
- б. способность сохранять структуру и функции;
- в. минимальная численность и состав, позволяющие выполнять возложенные на коллектив функции;
- г. оптимальная численность и состав, позволяющие полностью выполнять возложенные на коллектив функции с минимальными затратами труда и средств;
- д. способность быстро изменять организационную структуру.

16. Дополни предложение.

Ордена-это...

- а. почётные ведомственные награды за успехи в различной деятельности;
- б. наградные государственные знаки за успехи на производстве;
- в. почётные государственные награды за воинские и другие отличия и заслуги.
- г. почётные награды министра обороны РФ за безупречное служение Родине.

17. Какие государственные награды России и бывшего СССР сохранены в системе госнаград Российской Федерации?

- а. орден Святого Георгия и знак отличия Георгиевский крест;
- б. орден «За заслуги перед Отечеством»;
- в. военные ордена Суворова, Ушакова, Кутузова, Александра Невского, Нахимова;
- г. орден и медаль «За заслуги перед отечеством».

18. На какие виды условно можно подразделить воинские ритуалы?

- а. парадной деятельности;
- б. боевой деятельности;
- в. учебно-боевой деятельности;
- г. повседневной деятельности;
- д. гарнизонной и караульной служб;
- е. боевой учёбы.

19. Задача. Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

20. Задача. Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?

11 класс

Контрольная работа №1 по теме

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

1. Каковы основные признаки наружного кровотечения?

- а. медленное и тягучее кровотечение;
- б. быстрое и пульсирующие кровотечение;
- в. сильная боль в повреждённой части тела;
- г. кровь ярко-красного цвета;
- д. кровь темно-красного цвета.

2. Каковы признаки поверхностного венозного кровотечения?

- а. кровь спокойно вытекает из раны;
- б. кровь фонтанирует из раны;

в. кровь ярко-красного цвета;

г. кровь тёмно-красного цвета;

д. слабость.

3.Каким образом наложить жгут при артериальном кровотечении?

а. прижать пальцем артерию ниже кровотечения;

б. прижать пальцем артерию выше кровотечения, на 3-5 см выше раны наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань;

в.плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, а также прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения;

г. доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение;

д. на 3-5см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань.

4.Как правильно наложить давящую повязку?

а. обработать края раны перекисью водорода или марганцовкой;

б. обработать края раны вазелином или кремом;

в. прикрыть рану стерильной салфеткой, а на неё положить сложенный в несколько раз бинт;

г. наложить повязку.

5.Укажите признаки внутреннего кровотечения?

а. порозовение кожи в области повреждения;

б. посинение кожи в области повреждения;

в. учащённый слабый пульс и частое дыхание;

г. кашель с кровянистыми выделениями;

д. повышение артериального давления;

е. чувство неутолимого голода.

6.В чём заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

а. промыть рану содовым раствором и обработать её спиртом;

б. промыть рану перекисью водорода (раствором марганцовки) и обработать её йодом;

в. смазать рану вазелином или кремом;

г. заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку.

7. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при ушибах?

а. наложением холода на место ушиба;

б. наложением тепла на место ушиба;

в. наложением на место ушиба тугй повязки и обеспечением повреждённому месту покоя.

8. В чём заключается оказание первой медицинской помощи при растяжениях?

а. наложить на повреждённое место холод;

б. наложить на повреждённое место тепло;

в. наложить на повреждённое место тугую повязку и обеспечить ему покой;

г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9. Каким образом оказывается первая медицинская помощь при вывихах?

а. обеспечить повреждённой конечности покой;

б. наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обильное питьё;

в. наложить тугую повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. Какой должна быть первая медицинская помощь при открытых переломах?

а. вправить вышедшие наружу кости;

б. остановить кровотечение и обработать края Раны антисептиком;

в. на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающие средство;

г. провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения.

11. Как оказать первую медицинскую помощь при закрытых переломах?

- а. провести иммобилизацию места перелома;
- б. устранить искривление конечности;
- в. положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство;
- г. доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

12. Какой должна быть первая медицинская помощь при подозрении на сотрясение головного мозга?

- а. надо обеспечить пострадавшему абсолютный покой;
- б. на голову пострадавшему наложить тёплую грелку;
- в. на голову пострадавшему положить холод;
- г. вызвать врача.

13. Как оказать экстренную реанимационную помощь пострадавшему?

- а. положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность;
- б. положить пострадавшего на спину на мягкую ровную поверхность;
- в. произвести прекардиальный удар в область грудины;
- г. приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь».

14. Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

- а. ополоснуть кожу марганцовкой;
- б. протереть это место спиртом;
- в. немедленно смыть их проточной водой с мылом;
- г. немедленно промокнуть это место тампоном.

15. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а. продукты содержащие животные и растительные жиры;
- б. мясные продукты;
- в. рыбу и морепродукты;

г. яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр.

16.Какую пищу необходимо исключить из рациона при заболевании, связанным с нарушением обмена веществ?

- а. орехи;
- б. сыр;
- в. жирные и острые блюда;
- г. копчёное мясо и рыбу.

17.В чём заключается важнейшая задача семьи?

- а. развитие интеллектуальных качеств супругов на благо общества;
- б. рождение и воспитание детей;
- в. рождение детей;
- г. развитие духовных качеств супругов.

18.Какой брак официально признан в Российской Федерации?

- а. брак, зарегистрированный в общественной организации;
- б. специальный брак, зарегистрированный в органах МВД России;
- в. гражданский брак, заключённый в соответствии с обычаями и традициями;
- г. гражданский брак, зарегистрированный в органах записи актов гражданского состояния.

19.Какие установлены обязательные условия для заключения брака в РФ?

- а. взаимное согласие лиц, вступающих в брак;
- б. достижение обоими брачного возраста-18лет;
- в. недостижение предельного возраста для вступления в брак;
- г. выполнение ограничений в отношении некоторых категорий иностранных граждан.

20.По каким оснований брак в РФ признаётся не действительным?

- а. заключение фиктивного брака;
- б. недееспособность или несовершеннолетие вступающего в брак;
- в. обман, угрозы, применённые при заключении брака;
- г. нарушение принципа единобрачия;

д. преклонный возраст вступающих в брак.

е. серьёзные различия в общественном положении супругов.

21. Задача. Вы шли по дороге и увидели лежащего на тротуаре человека без видимых признаков жизни. Какова последовательность Ваших действий?

22. Задача. Вы увидели ребенка с раной правого предплечья. Из раны вытекает кровь ярко-красного цвета, кровь вытекает интенсивно, пульсирует. Какой это вид кровотечения? Каковы Ваши действия?

Контрольная работа №2 по теме «Основы военной службы»

1. Дополни предложение.

Воинская обязанность-это...

а. особый вид государственной службы, исполняемой гражданами в Вооружённых силах и других войсках;

б. установленный государством воинский долг по военной защите своей страны;

в. установленный государством почётный долг граждан с оружием в руках защищать своё Отечество, нести службу в рядах, Вооружённых сил, проходить вневоинскую подготовку и выполнять другие связанные с обороной страны обязанности.

2. Что предусматривает воинская обязанность граждан в период мобилизации, военного положения и в военное время?

а. отсрочку от военной службы;

г. военное обучение;

б. призыв на военную службу;

д. призыв на военные сборы и их прохождение.

в. прохождение военной службы;

3. Какие санкции принимаются в отношении гражданина, на являющегося по вызову военного комиссариата в указанный срок без уважительной причины?

а. моральная и материальная ответственность;

б. дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

в. административная ответственность в соответствии с законодательством РФ;

г. уголовная ответственность в соответствии с Уголовным кодексом РФ.

4. Что предусматривает обязательная подготовка к военной службе?

а. подготовку по основам военной службы в общеобразовательных учреждениях и учебных пунктах органов местного самоуправления,

б. участие в военно-патриотической работе и подготовку в военно-патриотических объединениях;

в. членство в какой либо организации, имеющей военную направленность;

г. овладение одной или несколькими военно-учётными специальностями;

д. прохождение медицинского освидетельствования.

5. Какая может быть вынесена оценка по результатам профессионального психологического отбора о пригодности гражданина к исполнению обязанностей в сфере военной деятельности?

а. рекомендуется вне очереди - высшая категория профессиональной пригодности;

б. рекомендуется в первую очередь – первая категория профессиональной пригодности;

в. рекомендуется – вторая категория профессиональной пригодности;

г. рекомендуется условно – третья категория профессиональной пригодности;

д. не рекомендуется – четвёртая категория профессиональной пригодности.

6. Что рекомендуется делать гражданам в рамках добровольной подготовки к военной службе?

а. ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики⁴

б. заниматься военно-прикладными видами спорта;

в. обучаться по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в ВУЗах.

г. обучаться в соответствии с дополнительными образовательными программами.

7. Что понимается под социальной позицией личности?

а. политические взгляды на события и явления;

б. место, которое может занимать человек в каких-либо ситуациях;

в. функциональное место, которое может занимать человек по отношению к другим людям в обществе;

г. определённые обязанности по отношению к другим людям.

8. Что понимается под направленностью личности?

а. сочетание материального и духовного начала в деятельности личности;

б. сочетание различных факторов, воздействующих на выбор определённого образа жизни и его активное осуществление;

в. сочетание жизненных целей, мотивов деятельности, поведения и отношения к выбору определённого образа жизни и его активному осуществлению;

г. сочетание необходимых качеств личности, направленных на активное осуществление различных видов деятельности.

9. Что собой представляет мировоззрение человека?

а. взгляды личности на определённые события и явления;

б. система взглядов на состояние окружающей среды;

в. система взглядов на окружающую действительность и место человека в ней;

г. отношение ко всему происходящему в природе и обществе, включая армейскую службу.

10. Какие типы слухов выделяют современные психологи?

а. пассивные слухи;

б. агрессивные слухи;

в. слухи-желания;

г. слухи-пугала.

11. Дополните предложение?

Честь-это...

а. общественно-моральное достоинство, которое вызывает и поддерживает общее уважение, чувство гордости;

б. вежливое и достойное отношение к людям;

в. признанием общественным мнением и осознание самим человеком высокой социальной ценности выполняемого им долга.

12. Дополните предложение.

Самовоспитание-это...

а. коллективная работа по совершенствованию своих человеческих качеств;

б. конкретные действия по воспитанию окружающих;

в. деятельность самого субъекта с целью изменить свои психологические свойства и процессы, свою личность в целом;

г. деятельность окружающих с целью изменить свои психологические свойства и процессы определённого объекта.

13. Задание. Перечислите категории годности граждан к военной службе. Что означает каждая категория?

14. Задание. Перечислите причины, по которым призывнику дается отсрочка от призыва на военную службу.

15. Задание. Кто из призывников имеет право на освобождение от военной службы? Перечислить основания.