

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени  
Героя Советского Союза П.И.Викулова городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено на заседании кафедры  
учителей физической культуры

Протокол № 1

от 29.08.19

Минюк С.А. /Минюк С.А./

Проверено:

Заместитель директора по УВР

« 29 » 08 2019г.

Зубкова А.Е. /Зубкова А.Е./

Утверждаю:

Директор ГБОУ лицей г.Сызрани

Лобачева Н.В. /Лобачева Н.В./

Приказ № 444 от 20.08.19



Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности  
для 10-11 классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности для 10-11» классов разработана с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями,
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; - для программ по ФГОС,
- Основная общеобразовательная программа СОО ГБОУ лицей г.Сызрани,
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины ГБОУ лицей г.Сызрани,
- Учебный план ГБОУ лицей г.Сызрани
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины ГБОУ лицей г.Сызрани;

Разработана на основе авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов под редакцией А.Т. Смирнова, Москва, Просвещение.

### **УМК:**

Предметная линия учебников под ред. А.Т.Смирнова. 10-11 классы. М.: Просвещение.

В соответствии с совместным приказом министра обороны и министра образования №303/1936 от 3.05.2001 года в целях закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков, программой курса предусмотрено проведение практических занятий военными комиссариатами, или на базе воинской части в конце учебного года. На проведение учебных сборов выделяется пять дней (40 часов учебного времени).

Предполагаемая учебная программа курса ОБЖ предусматривает совместимое изучение учебного материала юношам и девушкам. Вместе с тем темы «Учебные сборы» ( X класс ) и «Особенности военной службы» ( XI класс ) являются необязательным для девушек. В это время с девушками организуются занятия по специальной программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», направленной на изучение понятий нравственного, физического и репродуктивного развития личности.

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение курса ОБЖ в учебном плане ГБОУ лицей г.Сызрани в 10 классе отводится 34 учебных часа (из расчета 1 час в неделю) и в 11 классе – 34 учебных часа.

## **2. Планируемые результаты изучения предмета**

### **Планируемые личностные результаты освоения предмета:**

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию,

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей;

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения предмета:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## Планируемые предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<p><b>Основы комплексной безопасности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;</li> <li>– использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</li> <li>– оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;</li> <li>– объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;</li> <li>– действовать согласно указанию на дорожных знаках;</li> <li>– пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;</li> <li>– прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);</li> <li>– составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);</li> <li>– комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;</li> <li>– использовать основные нормативные правовые акты в области</li> </ul>	<p><b>Основы обороны государства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;</li> <li>– приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.</li> </ul> <p><b>Элементы начальной военной подготовки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;</li> <li>– определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;</li> <li>– выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;</li> <li>– выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;</li> <li>– описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;</li> <li>– выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;</li> <li>– описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;</li> <li>– выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).</li> </ul> <p><b>Военно-профессиональная деятельность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и</li> </ul>

<p>охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;</li> <li>– распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;</li> <li>– описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;</li> <li>– определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;</li> <li>– опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;</li> <li>– опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;</li> <li>– пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;</li> <li>– прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;</li> <li>– составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;</li> <li>– распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;</li> <li>– соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;</li> </ul>	<p><i>подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;</i></p> <p><i>– оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.</i></p>
---	--

<p>– использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;</p> <p>– пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;</p> <p>167</p> <p>– прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;</p> <p>– применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;</p> <p>– распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;</p> <p>– использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;</p> <p>– пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;</p> <p>– прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;</p> <p>– составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> <p><b>Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций</b></p> <p>– Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и</p>	
---	--

чрезвычайных ситуаций;

– использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

– раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

– приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и

168

чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

– приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

– объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

– использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;

– действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;

– вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

– прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного



и военного времени;

– пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

– составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

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

– Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;

– объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;

– оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  
169

– раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;

– объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;

– комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

– описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

– пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;

<p>– использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;</p> <p>– распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;</p> <p>– распознавать симптомы употребления наркотических средств;</p> <p>– описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;</p> <p>– использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;</p> <p>170</p> <p>– описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;</p> <p>– описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;</p> <p>– составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.</p> <p><b>Основы здорового образа жизни</b></p> <p>– Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;</p> <p>– использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;</p>	
---	--

- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

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

- Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;</li><li>– выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;</li><li>– действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;</li><li>– составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;</li><li>– комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;</li><li>– использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</li><li>– оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;</li><li>– классифицировать основные инфекционные болезни;</li><li>– определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;</li><li>– действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.</li></ul> <p><b>Основы обороны государства</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;</li><li>– характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;</li></ul> |  |
|--|--|

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;</li><li>– приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;</li><li>– приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;</li><li>– раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;</li><li>– разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;</li><li>– оперировать основными понятиями в области обороны государства;</li><li>– раскрывать основы и организацию обороны РФ;</li><li>– раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;</li><li>– объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;</li><li>– описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;</li><li>– характеризовать историю создания ВС РФ;</li><li>– описывать структуру ВС РФ;</li><li>– характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;</li><li>– распознавать символы ВС РФ;</li></ul> |  |
|---|--|

– приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

### **Правовые основы военной службы**

– Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;

– использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

– оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;

– раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;

– характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;

– раскрывать организацию воинского учета;

– комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;

– использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;

– описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

– объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;

– различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;

– описывать основание увольнения с военной службы;

– раскрывать предназначение запаса;

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;</li><li>– раскрывать предназначение мобилизационного резерва;</li><li>– объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.</li></ul> <p><b>Элементы начальной военной подготовки</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;</li><li>– использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;</li><li>– оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;</li><li>– выполнять строевые приемы и движение без оружия;</li><li>– выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;</li><li>– выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;</li><li>– приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;</li><li>– описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;</li><li>– выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;</li><li>– описывать порядок хранения автомата;</li><li>– различать составляющие патрона;</li><li>– снаряжать магазин патронами;</li><li>– выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при</li></ul> |  |
|--|--|

<p>проведении стрельб;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– описывать явление выстрела и его практическое значение;</li> <li>– объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;</li> <li>– объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;</li> <li>– выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;</li> <li>– объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять изготровку к стрельбе;</li> <li>– производить стрельбу;</li> <li>– объяснять назначение и боевые свойства гранат;</li> <li>– различать наступательные и оборонительные гранаты;</li> <li>– описывать устройство ручных осколочных гранат;</li> <li>– выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;</li> <li>– выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;</li> <li>– объяснять предназначение современного общевойскового боя;</li> <li>– характеризовать современный общевойсковой бой;</li> <li>– описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;</li> <li>– выполнять приемы «К бою», «Встать»;</li> <li>– объяснять, в каких случаях используются перебежки и</li> </ul>	
---	--



переползания;

- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- передвигаться по азимутам;
- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
- описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
- раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

### **Военно-профессиональная деятельность**

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

## Содержание учебного курса 10 класс

### **1. *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях***

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

##### **1.1 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, движение по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

##### **1.2 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 транспорте, общественном месте, подъезде дома, в лифте.

Правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасностью: на рынке, на стадионе, вокзале и др.

##### **1.3 *Уголовная ответственность несовершеннолетних.* 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.

##### **1.4. *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.).

##### **1.5. *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 в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

##### **1.6. *Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности***

Положение конструкции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина.

Основные законы РФ, положение которых направлены на обеспечение безопасности граждан ( Федеральные законы «О защите населения о территориях 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.**

### *2.1. 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.

### *2.2. Современные средства, их поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения страны*

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ(ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

### *2.3. 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 её содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

### *2.4. 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(занятия целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

### *2.5. Средства индивидуальной защиты населения.*

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

*Практические занятия.* Отработать порядок получения и использования средствами индивидуальной защиты.

### *2.6.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.

### *2.7.Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.*

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение.

План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

## **II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.**

*3.1. 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.

*3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.*

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизмы передачи инфекции.

Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизмы передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

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

*4.1. 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 значении 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.

*4.2. Биологические ритмы и работоспособность человека.*

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

*4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.*

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

*4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.*

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

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.

### ***III. Основы военной службы.***

#### **5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества**

##### *5.1. История создания Вооруженных Сил России.*

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV – XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии.

Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

##### *5.2. Организация структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.*

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 ВПО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

##### *5.3. 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, ее этапы и их основное содержание.

##### *5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.*

Пограничные войска Федеральной пограничной службы РФ, Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

#### **6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

##### *6.1. 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.

#### *6.2. Памяти поколений – дни воинской славы России*

Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

#### *6.3. 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 чести**

#### *7.1. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы*

Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

#### *7.2. 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, Герой российской федерации.

#### *7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации*

Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или в отставку.

### **8. Основы военной службы ( практические занятия на базе воинской части во внеурочное время )**

#### *8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках*

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и порядком дня, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

#### *8.2. Размещение и быт военнослужащих*

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.

Распределение служебного времени и повседневный порядок.

Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя проверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

#### *8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

Назначения и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

#### *8.4. Организация караульной службы, обязанности часового*

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

#### *8.5. Строевая подготовка*

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

#### *8.6. Огневая подготовка*

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведение огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

#### *8.7. Тактическая подготовка*

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

#### *8.8. Физическая подготовка*

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

## **11 класс**

### **I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

#### ***1. Основы здорового образа жизни***

##### *1.1. Правила личной гигиены и здоровье*

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

##### *1.2. Нравственность и здоровье формирование правильного взаимоотношения полов*

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качество, которое необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

##### *1.3. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики*

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

##### *1.4. СПИД и его профилактика*

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения.

СПИД – это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекции.

##### *1.5. Семья в современном обществе. Законодательства о семье*

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

Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

## **2. Основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи**

### *2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте (практические занятия)*

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

### *2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)*

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

### *2.3. Первая медицинская помощь при остановке сердца*

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

## **II. Основы военной службы**

### **3. Воинская обязанность**

#### *3.1. Основные понятия о воинской обязанности*

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

#### *3.2. Организация воинского учета и его предназначения*

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.

Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.

#### *3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе*

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

#### *3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе*

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Занятия 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.

#### *3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет*

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет.



Предназначения медицинского свидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.

### *3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе*

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

## **4. Особенности военной службы.**

4.1. Правовые основы военной службы, Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе»

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

4.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ-закон воинской жизни

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 предназначение и основные положения.

4.3. Военная присяга-клятва воина на верность Родине - России

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

4.4. Прохождение военной службы по призыву

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, распределения времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих ВС РФ.

Военная форма одежды.

4.5. Прохождение военной службы по контракту. 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.

4.6. Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная).

Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарная 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 др.)

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

### **5.1 Военнослужащий- патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.**

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

### **5.2 Военнослужащий- специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой**

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.

### **5.3 Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.**

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначения. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Силах 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);

### **5.4. Военнослужащий- подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров начальников.**

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 командиром и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

### **5.5 Как стать офицером Российской армии**

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

### **5.6 Международная (миротворческая) деятельность 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.