

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Югорский физико-математический лицей-интернат»

Рассмотрена  
на методической комиссии  
протокол № 1 от 30.08.2017

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2017

Утверждена  
приказом БОУ «Югорский-  
физико-математический  
лицей - интернат»  
№ 109 от 30.08.2017



**Рабочая программа по ОБЖ  
10 - 11 классы (базовый уровень)**

**Кайгородов Владимир Николаевич,  
преподаватель-организатор ОБЖ,  
первая квалификационная категория**

2017 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен знать:**

потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;

основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;

состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

предназначение, структуру и задачи РСЧС;

предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь:**

перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;

перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;

объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;

назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;

показать порядок использования средств индивидуальной защиты;

рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

ведения здорового образа жизни;

действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;

пользования бытовыми приборами;

использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;

пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;

соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;

соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;

соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;

оказание первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных ситуациях;

вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;

подготовка к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

## Содержание учебного предмета

### **Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях:**

Автономное пребывание человека в природе.

Добровольная и вынужденная автономия.

Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде;

Ориентирование на местности.

Способы определения сторон горизонта.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу.

Порядок движения по маршруту.

Определение места для бивака и организация бивачных работ.

Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности;

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью;

Наиболее опасные террористические акты.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при перестрелке;

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия;

### **Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера;**

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения;

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия;**

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера;

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

### **Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны:**

Военные угрозы национальной безопасности России.

Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства;

Характер современных войн и вооруженных конфликтов Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война;

### **Терроризм — общие понятия и определения.**

Характеристика современной террористической деятельности в России.

### **Международный терроризм как социальное явление;**

Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели;

Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни:**

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций.

Классификация инфекционных заболеваний.

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;

Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике;

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции.

Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

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

Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни;

Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Основные понятия о биологических ритмах человека.

Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.

Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности;

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;

Вредные привычки и их социальные последствия.

Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании.

Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

### **Основы военной службы:**

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;

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;

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации

Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты.

Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

### **Боевые традиции Вооруженных Сил России:**

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;  
 Дружба и 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.  
 Символы воинской чести:  
 Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы;  
 Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе;  
 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. /Под ред. А.Т. Смирнова. Основы безопасности жизнедеятельности, 10 класс (б. и п.), Просвещение, 2013
2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. /Под ред. А.Т. Смирнова. Основы безопасности жизнедеятельности, 11 класс (б. и п.), Просвещение, 2013
3. Журналы «ОБЖ. Основы безопасности жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы военной службы» - 2013-2017 г
4. Наглядные материалы, издательство «Просвещение», 2016г.

#### **Тематическое планирование 10 класс**

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4 часа)</b>			
1	Здоровый образ жизни и его составляющие. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности.	1	
2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	
3	Биологические ритмы и работоспособность человека. Гиподинамия понятие, профилактика.	1	
4	Контрольная работа по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».	1	
<b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (10 часов)</b>			
5	Правила поведения в условиях ВАС	1	
6	Ориентирование на местности	1	
7	Разведение костров.	1	
8	Правила безопасного поведения, при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.	1	
9	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1	
10	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	1	

11	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	
12	Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС).	1	
13	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	1	
14	Контрольная работа по теме: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения».	1	
<b>Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны (10 часов)</b>			
15	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО.	1	
16	Современные средства поражения, и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	
17	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	
18	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	
19	Оповещение и информирование населения о ЧС.	1	
20	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	1	
21	Средства индивидуальной защиты населения.	1	
22	Средства индивидуальной защиты населения.	1	
23	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в школе.	1	
24	Контрольная работа по теме: «Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны».	1	
<b>Основы военной службы (12 часов)</b>			
25	История создания Вооруженных Сил России.	1	
26	Организационная структура Вооруженных Сил.	1	
27	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.	1	
28	Другие войска, их состав и предназначение.	1	
29	Патриотизм – основа героизма.	1	
30	Памяти поколений. Дни воинской славы России.	1	
31	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности.	1	
32	Боевое знамя воинской части.	1	
33	Ордена — почетные награды за воинские отличия.	1	
34	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	
35	Боевые традиции Вооружённых Сил России.	1	
36	Контрольная работа по теме: «Основы военной службы».	1	

## Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
<b>Основы здорового образа жизни (5 часов)</b>			
1	Правила личной гигиены и здоровья.	1	
2	Нравственность и здоровье. Формирования правильного взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.	1	
3	Заболевания, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	1	
4	Психологическое состояние человека. Причины самоубийства.	1	
5	Контрольная работа по теме "Основы здорового образа жизни".	1	
<b>Воинская обязанность (9 часов)</b>			
6	Основные сведения о воинской обязанности.	1	
7	Организация воинского учета и его предназначение.	1	
8	Подготовка граждан к военной службе.	1	
9	Освидетельствование граждан при постановке на воинский учёт.	1	
10	Организация прохождения профессионального психологического отбора.	1	
11	Увольнение с военной службы и пребывания в запасе.	1	
12	Воинская служба – особый вид государственной службы. Социальная защита военнослужащих	1	
13	Организация обороны Российской Федерации.	1	
14	Контрольная работа по теме "Воинская обязанность".	1	
<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (7 часов)</b>			
15	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1	
16	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	
17	Основные правила оказания первой медицинской помощи.	1	
18	Правила остановки артериального кровотечения.	1	
19	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, таза, позвоночника, спины.	1	
20	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	1	
21	Контрольная работа по теме "Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи".	1	
<b>Особенности военной службы (8 часов)</b>			
22	Правовые основы военной службы.	1	
23	Общевойские уставы Вооруженных Сил РФ — законы воинской жизни.	1	
24	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.	1	
25	Прохождение военной службы по призыву.	1	
26	Прохождение военной службы по контракту.	1	
27	Права и ответственность военнослужащих.	1	
28	Альтернативная гражданская служба.	1	

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
29	Контрольная работа по теме "Особенности военной службы".	1	
<b>Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС (8 часов)</b>			
30	Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Как стать офицером Российской Армии.	1	
31	Военнослужащий - специалист в совершенстве владеющий оружием и военной тактикой.	1	
32	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.	1	
33	Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Международная (миротворческая) деятельность вооруженных сил РФ.	1	
34	Контрольная работа по теме "Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС".	1	