

1. Пояснительная записка.

Программа подготовлена В. Н. Латчуком (руководитель), С. К. Мироновым, С. Н. Вангородским с учетом требований федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «Об альтернативной гражданской службе», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», а также Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года.

Программа для 11-х классов 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. Данная программа реализует положения государственного образовательного стандарта второго поколения.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 11-х классах предусмотрено Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в объеме 34 ч (из расчета по 1 ч в неделю).

В курсе ОБЖ для 11 классе завершается обучение учащихся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. В соответствии с Федеральным законом "О воинской обязанности военной службе" письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 14 07 98 г №1133/14-12 в программу курса ОБЖ для обучающихся 11 классе введен раздел "Основы военной службы" Раздел Основы военной службы" органически связан с другими разделами курса и направлен, прежде всего, на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества, патриотическое (военно - патриотическое воспитание) старшеклассников.

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об обороне государства, их организационной структуре, функции и основных боевых задачах, об основных воинских обязанностях. В программе реализованы требования Федеральных законов "Об обороне", "О воинской обязанности и военной службе", "О гражданской обороне", "О защите населения территории от чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера" и постановлений Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 43 "О федеральной целевой программе "Создание развитие Российской системы предупреждения действий в чрезвычайных ситуациях", от 24 июля 1995 года № 738 "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций".

Раздел I «Безопасность и защита человека в среде обитания» включает темы: «Правила безопасного поведения в социальной среде», «Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», «Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предусматривает изучение тем: «Основы медицинских знаний», «Основы здорового образа жизни».

В разделе III «Основы военной службы» изучаются темы: «Основы обороны государства», «Воинская обязанность», «Основы подготовки к военной службе» (учебные сборы).

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для завершения формирования у учащихся 10—11 классов основных понятий в области безопасности жизнедеятельности и предполагает, наряду с изучением проблем личной безопасности, получение школьниками определенных знаний по вопросам национальной безопасности.

Поэтому главной функцией программы среднего (полного) общего образования является не только ориентация ее на личную безопасность человека в среде обитания, но и понимание школьниками проблем национальной безопасности страны и необходимости выполнения своего конституционного долга по защите Отечества. Старшеклассники получают знания об основных направлениях деятельности государственных организаций по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, правовых аспектах обеспечения безопасности и защиты населения, о международном гуманитарном праве по защите жертв вооруженных конфликтов, знакомятся с организацией Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), Гражданской обороной (ГО) Российской Федерации как системой общегосударственных оборонных мероприятий, а также с государственными службами по охране здоровья и обеспечению безопасности граждан.

Большое внимание в программе уделено вопросам здорового образа жизни. Особый акцент сделан на практических навыках сохранения здоровья с учетом существующих опасных факторов среды обитания. Программа предусматривает целенаправленное и целеустремленное освоение учащимися элементов здорового образа жизни, а также методов укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний для гармоничного, духовного и физического развития.

Программой предусмотрено совместное обучение юношей и девушек основам медицинских знаний. Это обусловлено тем, что приемами и навыками оказания помощи пострадавшим должны владеть не только юноши, но и девушки. Материал раздела выстроен в единой логической последовательности, обеспечивающей его системное изучение.

В соответствии с Федеральным законом РФ «О воинской обязанности и военной службе» в программу включен раздел «Основы военной службы». При изучении этого раздела обучаемые получают необходимые знания об обороне и вооруженной защите государства, о положениях Конституции Российской Федерации и законов РФ по вопросам воинской обязанности, военной службы, альтернативной гражданской службы.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в каждом классе. В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме одного урока для закрепления знаний по наиболее сложным темам.

2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

В программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

3. Цели изучения курса (общеучебные и предметно-ориентированные).

В своей предметной ориентации предлагаемая программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих задач:

- освоение учащимися знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;
 - развитие у учеников черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма, ведения здорового образа жизни;
 - обучение учащихся умению оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, правильно действовать в чрезвычайных ситуациях, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- В программе представлены три раздела, в каждом из которых выделены образовательные линии.

4. Структура курса

Примерное распределение учебного материала (в учебных часах)

| Наименования разделов и тем | 11 класс |
|--|-----------|
| Раздел I. Безопасность и защита человека в среде обитания | 2 |
| Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения | 2 |
| Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов | 2 |
| Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 14 |
| Основы медицинских знаний | 9 |
| Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях | 6 |
| Первая медицинская помощь при острых состояниях | 3 |
| Основы здорового образа жизни | 5 |
| Факторы, укрепляющие здоровье человека | 1 |
| Факторы, разрушающие здоровье человека | 2 |
| Репродуктивное здоровье | 2 |
| Раздел III. Основы военной службы | 18 |
| Воинская обязанность | 18 |
| Воинский учет и подготовка граждан к военной службе | 3 |
| Правовые основы военной службы | 2 |
| Особенности военной, службы | 4 |
| Воинская дисциплина и ответственность военнослужащих | 3 |
| Военно-профессиональная ориентация | 2 |
| Психологические основы подготовки к военной службе | 4 |
| ИТОГО | 34 |

| №№ урок а | План- дата | кор рект иро вка | Количество часов | | | Тема урока | Содержание | Информационные технологии |
|--|---------------|---------------------------|---------------------|---|---|---|--|------------------------------|
| | | | всег о | К | П | | | |
| Основы здорового образа жизни (5 ч) | | | | | | | | |
| <i>Факторы, укрепляющие здоровье человека (1ч)</i> | | | | | | | | |
| 1. | 02.09 | | 1 | | | Личная гигиена | Правила личной гигиены и здоровье. Понятие о личной гигиене. Правила ухода за зубами и волосами. Понятие об очищении организма. | |
| <i>Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)</i> | | | | | | | | |
| 2. | 09.09 | | 1 | | | Болезни, передаваемые половым путем | Болезни, передаваемые половым путем, и их профилактика. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. | |
| 3. | 16.09 | | 1 | | | Уголовный Кодекс за заражение венерической болезнью | Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью и ВИЧ-инфекцией. | интерактивная презентация |
| <i>Репродуктивное здоровье (2 ч)</i> | | | | | | | | |
| 4. | 23.09 | | 1 | 1 | | Понятие о репродуктивном здоровье. | Понятие о репродуктивном здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. | |
| 5. | 30.09 | | 1 | | | Ранние половые связи. | Нежелательная беременность. Аборт и его последствия. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. Правила личной гигиены. | |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч) | | | | | | | | |
| Основы медицинских знаний (10 ч) | | | | | | | | |
| <i>Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (10 ч)</i> | | | | | | | | |
| 6. | 07.10 | | 1 | | 1 | Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях. | Отработка приемов остановки кровотечений: пальцевым прижатием; наложением жгута; наложением жгута-закрутки; максимальным сгибанием конечности; наложением давящей повязки. Остановка носового кровотечения. Первая медицинская помощь при большой открытой ране и при незначи- | интерактивная презентация |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|--|----------|----------|----------|---|---|---------------------------|
| | | | | | | | тельных открытых ранениях. | |
| 7. | 14.10 | | 1 | | 1 | Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях. | Отработка приемов остановки кровотечений: пальцевым прижатием; наложением жгута; наложением жгута-закрутки; максимальным сгибанием конечности; наложением давящей повязки. Остановка носового кровотечения. Первая медицинская помощь при большой открытой ране и при незначительных открытых ранениях. | |
| 8. | 21.10 | | 1 | | 1 | Понятие о закрытых повреждениях | Понятие о закрытых повреждениях и их характеристика. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах. | |
| 9. | 28.10 | | 1 | | 1 | Понятие о закрытых повреждениях | Понятие о закрытых повреждениях и их характеристика. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах. | интерактивная презентация |
| Итого 1 четверть | | | 9 | 1 | 4 | | | |
| 10. | 11.11 | | 1 | | 1 | Травмы головы и позвоночника. | Причины и признаки травм головы и позвоночника. Особенности шинирования при переломах позвоночника. Основные правила оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга. | |
| 11. | 18.11 | | 1 | | 1 | ПМП при черепно-мозговой травме (ЧМТ), повреждении позвоночника | Причины и признаки ЧМТ и позвоночника. Особенности перекладывания пострадавшего с земли на носилки. Основные правила оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга. | интерактивная презентация |
| 12. | 25.11 | | 1 | | 1 | Транспортная иммобилизация | Основные принципы и способы транспортной иммобилизации. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах костей верхних и нижних конечностей, переломе ребер. | интерактивная презентация |
| 13. | 02.12 | | 1 | | 1 | Травматический шок. Инородные тела. | Понятие о травматическом шоке, его причины и последствия. Признаки травматического шока. Основные правила оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке. Первая медицинская помощь при попадании в полости | |

| | | | | | | | | |
|---|-------|--|----------|----------|----------|--|---|---------------------------|
| | | | | | | | носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел. | |
| 14. | 09.12 | | 1 | 1 | | Урок-зачет «Комплекс реанимационных действий» | Отработка приемов реанимации на тренажере «Максим-3» | интерактивная презентация |
| Основы военной службы - 18 часов | | | | | | | | |
| Воинская обязанность - 18 часов | | | | | | | | |
| <i>Воинский учет и подготовка граждан к военной службе (3ч)</i> | | | | | | | | |
| 15. | 16.12 | | 1 | | | Понятие о воинской обязанности и военной службе. | Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Ответственность граждан за невыполнение обязанностей по воинскому учету. | |
| 16. | 23.12 | | 1 | | | Обязательная подготовка граждан к военной службе | Основное содержание и установленные формы проведения обязательной подготовки граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. | интерактивная презентация |
| Итого 2 четверть | | | 8 | 1 | 5 | | | |
| 17. | 13.01 | | 1 | | | Медицинское освидетельствование | Организация и проведение медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке граждан на воинский учет. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. | |
| Правовые основы военной службы - 2 часа | | | | | | | | |
| 18. | 20.01 | | 1 | | | Конституция РФ о защите Отечества | Вопросы защиты Отечества в Конституции Российской Федерации и федеральных законах: «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих». | интерактивная презентация |
| 19. | 27.01 | | 1 | | | Общевойские Уставы | Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни. Права военнослужащих. | |
| Особенности военной службы - 4 часа1 | | | | | | | | |
| 20. | 03.02 | | 1 | | | Призыв на военную службу. | Особенности прохождения военной службы по призыву. Статус военнослужащего. | |
| 21. | 10.02 | | 1 | 1 | | Общие, должностные и специальные обязанности | Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу. | |

| | | | | | | | | |
|--|-------|--|-----------|----------|----------|--|---|---------------------------|
| | | | | | | военнослужащих. | | |
| 22. | 17.02 | | 1 | | | Военнослужащий — специалист | Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. | интерактивная презентация |
| 23. | 24.02 | | 1 | | | Альтернативная служба, служба по контракту | Прохождение военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, направленным для прохождения альтернативной гражданской службы. | |
| <i>Воинская дисциплина и ответственность военнослужащих (3ч)</i> | | | | | | | | |
| 24. | 03.03 | | 1 | | | Военнослужащий — подчиненный | Выполнение Конституции и законов Российской Федерации, требований воинских уставов, приказов командиров и начальников. | интерактивная презентация |
| 25. | 10.03 | | 1 | | | Воинская дисциплина | Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Принцип единоначалия в Вооруженных Силах. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. | |
| 26. | 17.03 | | 1 | | | Ответственность военнослужащих | Ответственность военнослужащих (дисциплинарная, административная, материальная, уголовная). | интерактивная презентация |
| <i>Военно-профессиональная ориентация (2 ч)</i> | | | | | | | | |
| 27. | 31.03 | | 1 | | | Военно-учетные специальности | Ориентирование на овладение военно-учетными специальностями- Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования. | |
| Итого 3 четверть | | | 11 | 1 | - | | | |
| 28. | 07.04 | | 1 | | | Офицеры Российской Армии | Как стать офицером Российской армии. Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования. Правила приема граждан в учреждения военного профессионального образования. | интерактивная презентация |
| <i>Психологические основы подготовки к военной службе (4 ч)</i> | | | | | | | | |
| 29. | 14.04 | | 1 | | | Военнослужащий — специалист в | Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Личность и социальная роль военного человека. | |

| | | | | | | | | |
|--|-------|--|-----------|----------|----------|--|---|---------------------------|
| 30. | 21.04 | | 1 | | | совершенстве владеющий военной техникой | Психологические свойства в структуре личности. | |
| 31. | 28.04 | | 1 | | | | Морально-этические качества военнослужащих. | |
| 32. | 05.05 | | 1 | | | | Самовоспитание и самосовершенствование личности. Психическое саморегулирование и самоанализ. | |
| Безопасность и защита человека в среде обитания (1 ч) | | | | | | | | |
| Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (1 ч) | | | | | | | | |
| <i>Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов (1 ч)</i> | | | | | | | | |
| 33. | 12.05 | | 1 | | | Защита человека, личности путем ограничения методов ведения войны. | Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. | интерактивная презентация |
| 34 | 19.05 | | 1 | | | Итоговое занятие | | |
| Итого 4 четверть | | | 8 | 1 | - | | | |
| Итого за год | | | 34 | 4 | | | | |

5. Уровни усвоения модулей.

Программа направлена на формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций по следующим направлениям:

1. формирование цельного представления о безопасности жизнедеятельности и ее значении для благополучного развития личности, общества и государства;
2. ознакомление с особенностями здорового образа жизни и рационального поведения в различных ситуациях;
3. изучение правил оказания и овладение навыками первой медицинской помощи в сложных случаях при острой необходимости;
4. ознакомление с задачами и структурами государственных организаций, занимающихся вопросами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
5. воспитание личной заинтересованности, создания необходимости личного участия каждого гражданина в обеспечении безопасности личности, общества и государства;
6. изучение правовых основ подготовки граждан к военной службе и воинской обязанности;
7. оценка и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и повседневной жизни требований личной и общественной безопасности;
8. умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать мировоззренческие взгляды;
9. осуществление осознанного выбора пути продолжения образования и будущей профессии.

- методы и формы обучения:

Для организации познавательной деятельности учащихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения.

- *Перцептивные: (словесные, наглядные, практические)* рассказ, лекция, беседа, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.
- *Логические: (индуктивные и дедуктивные)* логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).
- *Гностический: объяснительно-репродуктивный, информационно поисковый, исследовательский.* (Реферат. Доклад. Проектное задание)
- *Кибернетический: управления и самоуправления учебно-познавательной деятельностью.*
- *Контроля и самоконтроля* (устный, письменный).
- *Стимулирования и мотивации.*
- *Самостоятельной учебной деятельности.*
- *Фронтальная форма* обучения, активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.
- *Групповая форма* обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.
- *Индивидуальная работа* в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

- предполагаемые результаты:

В результате учебного процесса учащиеся получают весь комплекс знаний умений и навыков запланированного учебного процесса;

- общая характеристика учебного процесса: методы, формы обучения и режим занятий

В учебном процессе используются методы рассказа, показа, тренировок при изучении тем практической направленности. Информационная тематика предполагает большее использование на занятиях анализа ситуаций, объяснительно-репродуктивной, информационно поисковой, исследовательской деятельности учащихся.

- логические связи данного предмета с остальными предметами (разделами) учебного (образовательного) плана;

Практически вся тематика ОБЖ базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках ОБЖ непременно используется межпредметная связь: физкультура-ЗОЖ; история-ОБС; биология-ЗОЖ, оказание ПМП; география-выживание в природе, химия-опасные в-ва,экологическая безопасность; физика-природные явления, техногенные аварии и катастрофы.

- система оценки достижений учащихся;

Деятельность учащихся на уроках ОБЖ оценивается с позиций современных образовательных технологий: личностного подхода в обучении, развивающего обучения и успешности деятельности учащихся. Задания носят посильный развивающий характер. Оценивание имеет форму стимулирования обучения и саморазвития школьника в рамках возможностей учащихся.

- инструментарий для оценивания результатов;

Контрольные работы, самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, викторины и практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса.

6. Требования к уровню подготовки учащихся

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения программы среднего (полного) общего образования по основам безопасности жизнедеятельности ученик должен:

а) *знать/понимать:*

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность личности; основы репродуктивного здоровья и влияние на него различных факторов;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан РФ;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, а также альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые на военной службе к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны РФ;

б) *уметь:*

- применять основные способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- практически использовать необходимые навыки в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

в) *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для ведения здорового образа жизни;
- при оказании первой медицинской помощи;
- для развития у себя духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- при обращении в случае необходимости в службы экстренной помощи.

7. Планирование по модулям

Содержание программы

Безопасность и защита человека в среде обитания (2 ч)

Государственная система защиты и обеспечения безопасности населения (2 ч)

Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов (2 ч)

Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Международные отличительные знаки, используемые во время вооруженных конфликтов.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 ч)

Основы медицинских знаний (9 ч)

Первая медицинская помощь при травмах и повреждениях (6 ч)

Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях. Отработка приемов остановки кровотечений: пальцевым прижатием; наложением жгута; наложением жгута-закрутки; максимальным сгибанием конечности; наложением давящей повязки. Остановка носово^к кровотечения. Первая медицинская помощь при большой открытой ране и при незначительных открытых ранениях.

Понятие о закрытых повреждениях и их характеристика. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах.

Основные принципы и способы транспортной иммобилизации.

Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах костей верхних и нижних конечностей, переломе ребер.

Травмы головы и позвоночника. Причины и признаки травм головы и позвоночника. Особенности шинирования при переломах позвоночника; перекладывание пострадавшего с земли на носилки. Основные правила оказания первой медицинской помощи при сотрясении головного мозга.

Понятие о травматическом шоке, его причины и последствия. Признаки травматического шока. Основные правила оказания первой медицинской помощи при травматическом шоке.

Первая медицинская помощь при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел.

Первая медицинская помощь при острых состояниях (3ч)

Оказание первой медицинской помощи при остановке сердца.

Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Основы здорового образа жизни (5 ч)

Факторы, укрепляющие здоровье человека (1ч)

Правила личной гигиены и здоровье. Понятие о личной гигиене. Правила ухода за зубами и волосами. Понятие об очищении организма.

Факторы, разрушающие здоровье человека (2 ч)

Болезни, передаваемые полрвым путем, и их профилактика. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью и ВИЧ-инфекцией.

Репродуктивное здоровье (2 ч)

Понятие о репродуктивном здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. Семья в современном обществе. Законодательство о семье.

Ранние половые связи. Нежелательная беременность. Аборт и его последствия.

Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. Правила личной гигиены.

Основы военной службы (18 ч)

Воинская обязанность (18 ч)

Воинский учет и подготовка граждан к военной службе (3ч)

Понятие о воинской обязанности и военной службе. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Ответственность граждан за невыполнение обязанностей по воинскому учету.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание и установленные формы проведения обязательной подготовки граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Организация и проведение медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке граждан на воинский учет. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

Правовые основы военной службы (2 ч)

Вопросы защиты Отечества в Конституции Российской Федерации и федеральных законах: «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих». Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни. Права военнослужащих.

Особенности военной службы (4 ч)

Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Статус военнослужащего. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.

Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, направленным для прохождения альтернативной гражданской службы.

Воинская дисциплина и ответственность военнослужащих (3ч)

Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Принцип единоначалия в Вооруженных Силах. Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды. Ответственность военнослужащих (дисциплинарная, административная, материальная, уголовная).

Военно-профессиональная ориентация (2 ч)

Ориентирование на овладение военно-учетными специальностями- Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования. Как стать офицером Российской армии. Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования. Правила приема граждан в учреждения военного профессионального образования.

Психологические основы подготовки к военной службе (4 ч)

Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Личность и социальная роль военного человека. Психологические свойства в структуре личности. Морально-этические качества военнослужащих. Самовоспитание и самосовершенствование личности. Психическое саморегулирование и самоанализ.

8. Перечень учебно-методического обеспечения.

Материалы планирования и программы

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Тематическое планирование. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2010.

Фролов М. П. Безопасное поведение на дорогах. 5—10 классы: программы дополнительного образования. — М.: Дрофа, 2010.

Учебники

Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М.: Дрофа, 2003.

Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. — М.: Дрофа, 2010.

Методические пособия к учебникам

Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Марков В. В., Латчук В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Тетради для оценки качества знаний

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 10 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Тетрадь для оценки качества знаний по основам безопасности жизнедеятельности. 11 класс. — М.: Дрофа, 2010.

Рабочие тетради для учителя

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: рабочая тетрадь для учителя. — М.: Дрофа, 2002.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: рабочая тетрадь для учителя. — М.: Дрофа, 2002.

Методические, учебно-методические и учебные пособия

Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Крючек Н. А., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации по оборудованию кабинета (класса) ОБЖ в общеобразовательном учреждении. — М.: Дрофа, 2005.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Ориентированная прикладная подготовка молодежи в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К., Мишин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности. Планирование и организация занятий в школе. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2006.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

Легкобытов А. В., Мишин Б. И., Александрова С. Р. Основы психологической безопасности личности. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Муравьева А. Г., Перевозчиков А. П., Данченко С. П. и др. Методы и средства оценки факторов радиационной и химической опасности. 8—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа, 2009.

Основы безопасности жизнедеятельности. Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов: методическое пособие / А. А. Волокитин, Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа, 2009.

Смирнов А. Т., Васнев В. А. Основы военной службы: учебное пособие. — М.: Дрофа, 2008.

Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2005.

Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2010.

Раздаточные материалы

Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы. — М.: Дрофа, 2010.

9. Список литературы (основной и дополнительной).

Справочники

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы. — М.: Дрофа, 2009.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Безопасность при террористических актах. — М.: Дрофа, 2009.

Соколов Ю. И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях техногенного характера: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Соколов Ю. И. Первая помощь в чрезвычайных ситуациях: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа, 2010.

Элективные курсы

Гандер Д. В., Шевченко С. И., Лыса-ков Н. Д., Лысакова Е. Н. Введение в авиационную профессию. 10—11 классы: учебное пособие. Профильное обучение. — М.: Дрофа, 2010.

Селиванов И. Н., Конорева И. А. Локальные конфликты в XX веке: геополитика, дипломатия, войны. 10—11 классы: учебное пособие. Профильное обучение. — М.: Дрофа, 2010.

Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методические рекомендации, программа. Профильное обучение. — М.: Дрофа, 2010.

Учебные наглядные пособия

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности (М.: Дрофа, 2005):

- Гражданская оборона Российской Федерации;
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;
- Ядерное оружие;
- Химическое оружие;
- Бактериологическое оружие;
- Современные обычные средства поражения;
- Средства индивидуальной защиты;
- Средства коллективной защиты;
- Личная гигиена;
- Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

- Классификация пожаров;
- Правила поведения в зоне лесного пожара;
- Правила безопасного тушения небольшого лесного пожара;
- Помощь человеку, на котором загорелась одежда;
- Первая медицинская помощь при термических ожогах;
- Причины пожаров в жилых и общественных зданиях;
- Признаки и поражающие факторы пожара;
- Правила поведения при пожаре в доме (квартире);
- Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении;
- Как выйти из задымленного помещения;
- Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);
- Правила поведения при загорании телевизора;
- Правила поведения при загорании новогодней елки;
- Первичные средства пожаротушения (огнетушители);
- Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (Мл Дрофа, 2006):

- Классификация терроризма;
- Взрывоопасные предметы;
- Безопасные расстояния до взрывоопасных предметов;
- Особенности поведения и одежды террориста-смертника;
- Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;
- Как действовать, попав после взрыва в завал;
- Как действовать, попав под обстрел;
- Как действовать, попав в заложники;
- Действия при получении угрозы;
- Психологическая помощь в ситуациях террористического характера.

Таблицы по основам военной службы (М.: Дрофа, 2007):

- Автомат Калашникова (АКМС). Назначение, боевые свойства и устройство;
- Автомат Калашникова (АКМС). Неполная разборка и сборка;
- 9 мм пистолет Макарова (ПМ). Назначение, боевые свойства и устройство;
- 9 мм пистолет Макарова (ПМ). Неполная разборка и сборка;
- Ручные осколочные гранаты;
- Приемы метания ручных осколочных гранат;
- Противопехотные и противотанковые мины;
- Признаки установки мин и фугасов;
- Инженерные заграждения;
- Фортификационные сооружения.

Таблицы о Днях воинской славы России (М.: Дрофа, 2010):

- Контрнаступление советских войск под Москвой. 5 декабря 1941 года — 20 апреля 1942 года;
- Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск под Сталинградом. 17 июля 1942 года — 2 февраля 1943 года;
- Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве. 5 июля — 13 августа 1943 года;
- Блокада Ленинграда. 8 сентября 1941 года — 27 января 1944 года;
- Победа советского народа в Великой Отечественной войне. 9 мая 1945 года.

Интерактивное наглядное пособие

Васьков О. А., Каранов В. К., Мирошниченко А. В. Структура Вооруженных Сил Российской Федерации: электронное пособие. — М.: Дрофа, 2010.