**ПРОГРАММА ПО КУРСУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В VIII КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

***Пояснительная записка***

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходя­щими в нашей стране, с увеличением частого проявления разруши­тельных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

В деле защиты населения в опасных и чрезвычайных ситуаци­ях возрастает роль и ответственность системы образования за под­готовку обучающихся по вопросам, относящимся к области без­опасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы изложены в специальном непрерывном курсе «Основы безопасности жизнедея­тельности» (ОБЖ).

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

В настоящей учебной программе реализованы требования Феде­ральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычай­ных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 г. № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».

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

Изучение курса позволяет обучающимся получить систематизи­рованное представление о личном здоровье, здоровом образе жиз­ни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь че­ловека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом сво­их возможностей. Структурно программа курса ОБЖ основного об­щего образования состоит из трех разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях, основы медицинских знаний и основы здорового образа жизни.

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

С целью изучения курса ОБЖ в объеме, предусмотренном на­стоящей программой соответственно для каждого класса, рекомен­дуется использовать время вариативной части Базисного учебного плана и включать вопросы безопасности жизнедеятельности в дру­гие школьные дисциплины.

Преподавание основ безопасности жизнедеятельности на каждой ступени общеобразовательной школы имеет свои особенности.

На второй ступени общеобразовательной школы (V—IX классы) завершается формирование у обучающихся основных понятий безо­пасности жизнедеятельности. Обучающиеся получают знания о

здоровом образе жизни; о чрезвычайных ситуациях локального ха­рактера, их последствиях и правилах безопасного поведения; о чрез­вычайных ситуациях природного и техногенного характера, их по­следствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения; знакомятся с организацией Единой государственной сис­темы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

На этой стадии обучения большое значение придается форми­рованию у обучающихся здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой меди­цинской помощи пострадавшим.

В настоящей примерной программе курса ОБЖ в VIII классе обу­чающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в обра­зовательном процессе и в производственной деятельности.

На индивидуальное обучение учащиеся обучаются по этой же программе только отдельно от всех детей. Обучение индивидуальночтение литературы по тематическим темам и ЗОЖ, просмотров фильмов, журналов, изучение основных правил безопасности при ЧС техногенного характера. Написание рефератов, составление кроссвордов по темам ЗОЖ и практических занятий по ПМП. Решением тестов.

Логическим продолжением программы ОБЖ во внеурочное вре­мя является подготовка к участию обучающихся во Всероссийском детско-юношеском движении «Школа безопасности», в работе раз­личных кружков, секций и клубов военно-патриотической направ­ленности, организации оборонно-спортивных лагерей, лагерей юных спасателей, туристических походов и слетов, детских игр и соревнований.

Обучение по программе ОБЖ в I—VII классах целесообразно завершать проведением Дня защиты детей, а в VIII классах — проведением соревнований по программе «Школа безопасности», организацию которых надо предусмотреть во внеурочное время по плану общеобразовательного учреждения.

По итогам изучения программы ОБЖ обучающимся в аттестат об основном общем образовании выставляется отметка.

Преподавание вопросов безопасности жизнедеятельности целе­сообразно поручить учителю-предметнику или преподавателю-организатору ОБЖ, должностные обязанности которого утверждены По­становлением Минтруда РФ от 17 августа 1995 г. № 46.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

***Знать:***

* правила безопасного поведения на улицах и дорогах;
* правила пожарной безопасности и поведения при пожарах;
* правила безопасного поведения на воде;
* возможные аварийные ситуации в жилище (образовательном учреждении), причины их возникновения и правила поведения;
* различные опасные и аварийные ситуации, возникающие в общественном транспорте, и правила безопасного поведения;
* правила поведения в криминогенных ситуациях;
* правила поведения на природе;
* правила поведения при нарушении экологического равнове­сия в местах проживания;
* возможные чрезвычайные ситуации природного и техноген­ного характера, наиболее вероятные для данного района, способы оповещения о них и правила безопасного поведения;
* основные мероприятия ГО по защите населения от послед­ствий чрезвычайных ситуаций;
* основные хронические неинфекционные заболевания, их причины и связь с образом жизни;
* инфекционные заболевания и основные принципы их профи­лактики;
* основные правила поведения для профилактики травм в по­вседневной жизни дома, на улице, в школе и при занятиях спортом.

***Владеть навыками:***

* в использовании первичных средств пожаротушения и пожарно-технического вооружения при возникновении пожара;
* в оказании помощи терпящим бедствие на воде;
* в определении сторон горизонта, в движении по азимуту, в разведении костра и приготовлении пищи на костре;
* в выполнении мероприятий ГО по защите от ЧС мирного и военного времени, в использовании индивидуальных средств защиты;
* в приемах оказания первой медицинской помощи при крово­течениях, растяжениях, укусах насекомых, при тепловом и солнеч­ном ударах.

***Иметь представление:***

* об основных правилах поведения при смене климатогеогра­фических условий и вынужденном автономном существовании в природных условиях;
* о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного ха­рактера, возникающих на территории России, их последствиях, ме­рах, принимаемых по защите населения, и правилах безопасного поведения;
* об основных положениях здорового образа жизни.

**Календарное тематическое планирование**

**по разделам 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов по разделу** | **Количество часов** | | | **Примечание** |
| **Теория** | **Практика** | |
| **I.** | **Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера** | **24** | **20** | **4** | |  |
| **II.** | **Безопасное поведение на улицах и дорогах.** | **5** | **3** | **2** | |  |
| **III** | **Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения** | **5** | **4** | **1** | |  |
|  | **Всего:** | **34** | **27** | | **7** |  |

**Содержание учебной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» (VIII класс)**

**1. *Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их при­чины, правила безопасного поведения***

Промышленные аварии, их характеристики и возможные последст­вия. Общее понятие чрезвычайной ситуации техногенного характера, понятия аварии и катастрофы. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу распространения и с учетом тяжести последствий.

Пожары и взрывы, их характеристика, возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения при пожарах и при угрозе возникновения взрывов.

Промышленные аварии с выбросом опасного химического веще­ства. Химически опасные объекты производства, возможные послед­ствия при авариях на химически опасных объектах.

Аварийно химически опасные вещества (АХОВ), их характери­стика и поражающие факторы.

Авария на радиационно опасном объекте, возможные последствия. Ос­новные виды радиационно опасных объектов. Характеристика очагов по­ражения при авариях на АЭС. Характер поражения людей и животных.

Понятие зоны радиоактивного загрязнения. Зоны умеренного, сильного, опасного и чрезвычайно опасного загрязнения.

Правила поведения населения при радиоактивном загрязнении местности. Режим радиационной защиты.

Гидродинамические аварии, общие понятия и определения. Их последствия и меры профилактики по снижению ущерба.

Рекомендации населению при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

*Нарушение экологического равновесия в местах проживания*

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Биосфе­ра и человек. Экология и экологическая безопасность. Экологичес­кая система, экологический кризис, экологическая катастрофа. Ви­ды загрязнения биосферы.

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регио­не и месте проживания.

Загрязнение атмосферы, вод, почв. Понятие о предельно допу­стимых концентрациях загрязняющих веществ.

Мероприятия по защите здоровья человека, проводимые в местах нарушения экологического равновесия. Охрана окружающей среды. Эко­логические требования при эксплуатации предприятий. Экологический контроль. Уголовная ответственность за экологические преступления.

**2. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.**

*Правила безопасного поведения в быту*

Опасные вещества и средства бытовой химии, применяемые в бы­ту. Действие различных опасных веществ и препаратов бытовой хи­мии на организм человека. Меры профилактики и соблюдение правил пользования препаратами бытовой химии. Оказание первой медицин­ской помощи при отравлениях и ожогах препаратами бытовой химии.

*Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях*

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников

и хулиганов. Правила поведения, уменьшающие риск встречи с на­сильниками и хулиганами. Внешние признаки людей, способных со­вершить насильственные действия.

Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты. Поведение при попытке изнасилования и насильственных действий сексуального характера. Методы защиты.

Как не стать преступником. Понятие преступления и виды преступ­лений. Возраст, с которого наступает уголовная ответственность. Осо­бенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

**ПРОГРАММА ПО КУРСУ**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**ДЛЯ X—XI КЛАССОВ.**

***Пояснительная записка***

Примерная программа разработана в полном соответствии с Обя­зательным минимумом содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) в образовательных учреждениях средне­го (полного) общего образования и является логическим продолже­нием программы курса «Окружающий мир» для учащихся I—IV клас­сов и курса ОБЖ для учащихся V—IX классов.

В курсе ОБЖ для X—XI классов завершается обучение учащих­ся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных си­туациях природного, техногенного и социального характера.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязан­ности и военной службе» и письмом Министерства общего и про­фессионального образования Российской Федерации от 14.07.98 г. № 1133/14-12 в программу курса ОБЖ для обучающихся X—XI клас­сов 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, выполне­ние конституционного долга по защите Отечества, патриотическое (военно-патриотическое) воспитание старшеклассников.

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об обо­роне государства, истории создания Вооруженных Сил, их организа­ционной структуре, функциях и основных задачах, боевых традици­ях и символах воинской чести, о воинских обязанностях граждан.

В целях закрепления теоретических знаний и приобретения не­обходимых практических навыков программой курса предусмотре­но проведение практических занятий в форме учебных сборов с юношами X класса на базе воинских частей, определяемых воен­ными комиссариатами, или на базе учебных учреждений Россий­ской оборонной спортивно-технической организации (РОСТО) в конце учебного года. На проведение учебных сборов выделяется пять дней (40 часов учебного времени).

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трех содержатель­ных линий: безопасность и защита человека в опасных и чрезвы­чайных ситуациях, основы медицинских знаний и здорового обра­за жизни, основы военной службы.

В программе реализованы требования Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О граж­данской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвы­чайных ситуаций природного и техногенного характера».

Примерная программа курса ОБЖ рассчитана на 74 учебных часов (из них 40 часов — на учебные сборы) и реализуется в X—XI классах общеобразовательных учреждений.

В соответствии с Базисным учебным планом общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования Рос­сии от 9 февраля 1998 г. № 322) учебная дисциплина «Основы безо­пасности жизнедеятельности» (ОБЖ) включена в образовательную область «Физическая культура» и на ее изучение в X—XI классах обязательно отводится по одному часу в неделю за счет времени ин­вариантной части плана. Дополнительное время, необходимое на изу­чение вопросов, предусмотренных данной программой, рекомендует­ся выделять за счет вариативной части Базисного учебного плана.

Учебная программа курса ОБЖ предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками. Вместе с тем темы «Учебные сборы» (X класс) и «Особенности во­енной службы» (XI класс) являются необязательными для девушек. В это время с девушками организуются занятия по специальной про­грамме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», направленной на формирование понятий нравственного, физическо­го и репродуктивного здоровья женщин; изучение вопросов, связан­ных с созданием семьи.

Преподавание курса ОБЖ в X—XI классах проводит преподаватель-организатор курса ОБЖ. Занятия по отдельной программе с де­вушками рекомендуется проводить учителям биологии или специа­листам, имеющим медицинское образование.

Освоение программы курса ОБЖ в XI классе заканчивается ито­говой аттестацией. Выпускники имеют право по выбору сдавать эк­замен по ОБЖ.

В аттестат о среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется итоговая отметка по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

**Обучаемые должны знать:**

* основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
* особенности прохождения военной службы в различных видах Вооруженных Сил Российской Фе­дерации и других войсках, основные требования к призывнику на военную службу, военной специаль­ности, обязанности воина;
* порядок организации медицинского обследова­ния, освидетельствования и постановки на воинский учет.

**Обучаемые должны иметь представление:**

* об организации единой государственной систе­мы предупреждения и ликвидации чрезвычайных си­туаций;
* о современных средствах поражения и их пора­жающих факторах;
* о защитных сооружениях гражданской обороны и правилах их использования для защиты населения от различных чрезвычайных ситуаций;
* о здоровье и здоровом образе жизни и факторах, влияющих на здоровье;
* о воинской обязанности и военной службе;
* о порядке организации элементов управления отделением, расчетом и экипажем.

**Обучаемые должны владеть навыками:**

* в пользовании индивидуальными средствами защиты;

— в приемах оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, растяжениях, обморожениях, тепловом и солнечных ударах, поражениях электрическим током;

— в приемах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца;

— в выполнении физических упражнений для раз-вития общей выносливости, ловкости, вестибулярной устойчивости к гипоксии;

— в выполнении двух-трех приемов рукопашного боя;

— в подготовке и правилах поведения в туристическом походе;

— в выполнении заданий, определенных условиями слета-соревнования «Школа безопасности»;

— в знании воинских званий, военной геральдики, принадлежности военнослужащих к войскам министерства (ведомства), виду Вооруженных Сил Российской Федерации и роду войск.

**Календарное тематическое планирование**

**по разделам 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов по разделу** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **Теория** | **практика** |
| **I.** | Безопас­ность и за­щита чело­века в опас­ных и чрез­вычайных ситуациях | **11** | **11** |  |  |
| **II.** | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 6 | 5 | 1 |  |
| **III.** | Современные средства поражения и их поражающие факторы. | 4 | 4 |  |  |
| **IV.** | Основы медицинских знании и здо­рового образа жизни | 3 | 2 | 1 |  |
| **V.** | Основы во­енной службы | 10 | 10 |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **32** | **2** |  |

**Содержание учебной программы ОБЖ (X класс)**

***Безопасность и защита человека в опасных и***

***чрезвычай­ных ситуациях.***

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

*Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях*

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

*Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов*

*Практические занятия.* Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте.

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

*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.

*Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций при­родного и техногенного характера*

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

***Единая государственная система предупреждения и***

***ликви­дации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура***

***и задачи***

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Прави­ла и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных си­туаций.

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

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные за­коны «О защите населения и территорий 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.

**Гражданская оборона — составная часть**

**обороноспособно­сти страны**

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

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и за­дачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникаю­щих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура уп­равления и органы управления гражданской обороной.

Современные средства поражения, их поражающие факто­ры, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.

Хими­ческое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по пред­назначению и воздействию на организм.

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

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, воз­никающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. По­рядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой инфор­мации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, дейст­вия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Организация инженерной защиты населения от поражаю­щих факторов ЧС мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназ­начение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защит­ных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных соору­жениях).

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 поль­зования средствами индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций

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

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

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

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

**Основы медицинских знаний и профилактика инфекцион­ных заболеваний**

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подго­товки юноши допризывного возраста к военной службе и трудо­вой деятельности

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье ин­дивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Ос­новные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. По­нятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

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

**Основы здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни и его составляющие

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

Биологические ритмы и работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние

биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности 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.

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 м 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***

**Вооруженные Силы Российской Федерации —**

**защитники нашего Отечества**

*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 армиии.

Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназ­начение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпо­сылки проведения военной реформы.

*Организационная 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 ПВО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

*Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной бе­зопасности страны. Реформа Вооруженных Сил*

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руко­водство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооружен­ных Сил, ее этапы и их основное содержание.

*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.

**Боевые традиции Вооруженных Сил России**

*Патриотизм и верность воинскому долгу* — *основные каче­ства защитника Отечества*

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военно­служащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — за­щитника Отечества, способного с честью и достоинством выпол­нить воинский долг.

*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.

*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.

**Символы воинской чести**

*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.

*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, звания Ге­рой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

*Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации*

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боево­го Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу во­оружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

**Основы военной службы (практические занятия на**

**базе воинской части во внеурочное время)**

*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 рас- I писанием занятий и распорядком 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.

*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 поверка. Учебные занятия, зав­трак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

*Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

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

*Организация караульной службы, обязанности часового*

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

*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.

*Огневая подготовка*

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

*Тактическая подготовка*

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

*Физическая подготовка*

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

**Календарное тематическое планирование**

**по разделам 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во часов по разделу** | **Количество часов** | | **Примечание** |
| **Теория** | **практика** |
| **I.** | Основы меди­цинских знании и здорового об­раза жизни | **5** | **5** |  |  |
| **II.** | Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи | **11** | **6** | **5** |  |
| **III.** | Основы во­енной службы | **18** | **18** |  |  |
|  | **Всего:** | **34** | **29** | **5** |  |

**Содержание учебной программы ОБЖ (XI класс)**

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

**Основы здорового образа жизни**

*Правила личной гигиены и здоровье*

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

*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). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания проч­ной семьи.

*Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профи­лактики*

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

*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-ин-фекцией.

*Семья в современном обществе. Законодательство 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.

**Основы медицинских знаний и правила**

**оказания первой медицинской помощи**

*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.

*Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)*

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.

Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

*Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)*

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Пер­вая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области та­за, при повреждении позвоночника.

*Первая медицинская помощь при остановке сердца*

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

***Основы военной службы***

**Воинская обязанность**

***Основные понятия о воинской обязанности***

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. 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.

***Организация воинского учета и его предназначение***

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

***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.).

***Добровольная подготовка граждан к военной службе***

Основные направления добровольной подготовки граждан к во­енной службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобра­зовательных учреждениях среднего (полного) общего образо­вания.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на воен­ных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессио­нального образования.

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

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

***Увольнение с военной службы и пребывание в запасе***

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил РФ, его

предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

**Особенности военной службы**

***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 военнослужащим, проходящим военную службу по призы­ву. Военные аспекты международного права.

***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.

***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.

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

Воинские звания военнослужащих ВС РФ.

Военная форма одежды.

***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.

***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. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаи­моотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

**Военнослужащий — защитник своего Отечества.**

**Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России**

***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.

***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.

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

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные эле­менты воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и ро­дах войск.

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Не­обходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного воз­раста к военной службе. Требования к психическим и морально-этиче-ским качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

***Военнослужащий*—*подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий тре­бования воинских уставов, приказы командиров и 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 коман­дирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

***Как стать офицером Российской Армии***

Основные виды военных образовательных учреждений профес­сионального образования.

Правила приема граждан в военные образовательные учрежде­ния профессионального образования.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил РФ.

***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.

**Список литературы**

1. ОБЖ книга для учителя А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин Москва «Просвещение» 2001г.
2. Учебник новая редакция ОБЖ-8 кл. М.П. Фролов, Е.Н. Литвиной, А.Т. Смирнов. Москва 2009г.
3. Учебник новая редакция ОБЖ-9 кл. М.П. Фролов, Е.Н. Литвиной, А.Т. Смирнов. Москва 2011г.
4. Учебник ОБЖ- 9 кл. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, «Просвещение» Москва 2012г.
5. Учебник ОБЖ-10кл. В.Н. Латчук, В.В. Макаров, С.К. Миронов,

С.Н. Вангородский Москва Дрофа 2009г.

1. Учебник ОБЖ-11кл. В.Н. Латчук, В.В. Макаров, С.К. Миронов,

С.Н. Вангородский Москва Дрофа 2009г.

1. Дидактические материалы по ОБЖ- 5-9 классы В.Н. Латчук,

В.В. Макаров, М.П. Фролов «Дрофа» 2000г.

8. Методическое пособие по ОБЖ, Н.И. Хромов Москва 2008г.

9. Рабочая тетрадь по ОБЖ – 8кл. В.Н. Латчук, С.К. Миронов.

Дрофа» 2004г.

10. Рабочая тетрадь по ОБЖ – 10кл. В.Н. Латчук, С.К. Миронов.

11. Рабочая тетрадь по ОБЖ – 11кл. В.Н. Латчук, С.К. Миронов.

12. Журнал «ОБЖ с 1-12 номер» 2008г., 2009г., 2010г.

13. Журнал «Военные знания с 1-12 номер» 2008г., 2009г., 2010г.,2011г.