

А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Комплексная учебная программа  
для 5—11 классов  
общеобразовательных учреждений

*Под общей редакцией  
А. Т. Смирнова*

УДК  
ББК

Программа является частью учебно-методического комплекта, подготовленного в рамках проекта «Разработка модульной структуры содержания курса Основы безопасности жизнедеятельности» на основе комплексного подхода к формированию современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе», реализуемого в 2007 г. ОАО «Издательство «Просвещение» по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию

*Авторы программы:* кандидат педагогических наук А.Т.Смирнов;  
Б.О.Хренников

*Общая редакция* А.Т.Смирнова

ISBN

© ОАО Издательство «Просвещение»  
© Художественное оформление ОАО  
«Издательство «Просвещение»  
Все права защищены

## ВВЕДЕНИЕ

Комплексная учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 5—11 классов разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности на основе Федерального компонента государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности. При разработке программы были учтены требования, отраженные в Концепции государственных стандартов общего образования второго поколения.

Программа разработана с учетом комплексного подхода к формированию у обучаемых современного уровня культуры безопасности и подготовки их к военной службе при модульной структуре содержания курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Под учебным модулем следует понимать конструктивно завершенную часть курса, основанную на его методологии и включающую в себя такой объем учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы курса «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура курса ОБЖ при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и шесть разделов (в каждом модуле по два раздела).

**Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства**

*Раздел I.* Основы комплексной безопасности.

*Раздел II.* Защита населения от чрезвычайных ситуаций.

**Модуль II (М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

*Раздел III.* Основы здорового образа жизни.

*Раздел IV.* Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

**Модуль III (М-III). Обеспечение военной безопасности государства**

*Раздел V.* Основы обороны государства.

*Раздел VI.* Основы военной службы.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

- последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику курса ОБЖ;

- повысить эффективность процесса формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учетом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);

- эффективнее использовать межпредметные связи: элементы содержания курса ОБЖ могут быть использованы в других предметах, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;

- обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учащихся на второй и третьей ступенях образования;

- более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;

- более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

Комплексная учебная программа по основам безопасности жизнедеятельности для 5—11 классов состоит из двух частей.

**Часть I.** Основы безопасности жизнедеятельности. Учебная программа для 5—9 классов.

**Часть II.** Основы безопасности жизнедеятельности. Учебная программа для 10—11 классов.

Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний. Учебная программа для девушек. 10—11 кл.

Каждая учебная программа включает в себя:

1. Пояснительную записку.
2. Тематический план (общий план содержания курса с распределением по учебным часам).
3. Материалы, раскрывающие основное содержание учебной программы.

4. Требования к уровню подготовки выпускников.

5. Поурочное планирование учебной программы в каждом классе.

Преподавание ведет, как правило, преподаватель-организатор ОБЖ, должностные обязанности которого утверждены постановлением Минтруда России от 17 августа 1995 г., № 46.

# Часть I

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Учебная программа для 5—9 классов*

### 1. Пояснительная записка

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человека. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят огромный ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Анализ трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор». Трагедия чаще всего происходит из-за несоблюдением человеком комплекса мер безопасности в различных жизненных ситуациях, в том числе и при угрозе совершения террористического акта, пренебрежение к соблюдению норм здорового образа жизни и установленных норм безопасного поведения в повседневной жизни (безопасность на дорогах, пожарная безопасность, безопасность в быту и др.).

По мнению специалистов МЧС России, «человеческий фактор» в настоящее время является, если не главным, то определяющим в деле обеспечения личной безопасности каждого человека и национальной безопасности России. При этом роль человека в обеспечении личной безопасности и национальной безопасности России постоянно возрастает.

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения россиян в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в том числе с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через

собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей их среде — природной, техногенной и социальной.

Настоящая учебная программа представляет собой первую часть комплексной учебной программы по основам безопасности жизнедеятельности для 5—11 классов.

При разработке содержания данной учебной программы принималась во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- интегративность (проблематика курса ОБЖ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);

- направленность на формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

При разработке структуры и содержания программы были учтены педагогические принципы организации учебно-воспитательного процесса в области безопасности жизнедеятельности, а именно:

- непрерывность обучения с 5 по 11 классы с использованием возможностей федерального и регионального компонентов базисного учебного плана;

- постепенное наращивание информационной и воспитательной нагрузки учащихся в области безопасности жизнедеятельности с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по остальным школьным предметам в каждом классе, чтобы уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности выпускников школы соответствовал принятому в Российской Федерации;

- обеспечение разделения учебной нагрузки между федеральным и региональными компонентами при условии, что федеральный уровень обеспечивает научно-теоретическую основу формирования единого образовательного пространства в области безопасности, региональный уровень обеспечивает повышение практической подготовки обучаемых к безопасному поведению с учетом региональных особенностей (это должно учитываться при разработке региональных учебных программ).

Изучение тематики данной учебной программы направлено на решение следующих задач:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения «фактора риска» в деятельности человека и общества;

- выработка умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решения и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих **целей**:

- усвоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;

- развитие личных, духовных и физических качеств, обеспечивающих безопасное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять требования, предъявляемые к гражданину Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;

- развитие умений предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

Структурные компоненты курса ОБЖ в учебной программе для 5—9 классов представлены в двух учебных модулях, которые охватывают весь минимум содержания, определенный для курса в 5—9 классах с учетом перспектив его развития. Каждый модуль содержит по два раздела и по шесть тем. При этом количество тем может варьироваться.

### **Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства**

Обеспечивает формирование у обучаемых комплексной безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Модуль включает в себя два раздела.

**Раздел I (P-I).** Основы комплексной безопасности (изучается с 5 по 9 классы).

**Раздел II (P-II).** Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (изучается с 7 по 9 классы).

### **Модуль II (М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Решает задачи духовно-нравственного воспитания обучаемых, формирования у них индивидуальной системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, а также умений оказывать первую медицинскую помощь.

Модуль включает в себя два раздела.

**Раздел III (P-III).** Основы здорового образа жизни.

**Раздел IV (P-IV).** Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

После изучения каждого модуля в каждом классе выполняется итоговое задание. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации и т.д.

Для реализации программы на ее изучение необходимо предусмотреть по 1 ч учебного времени в неделю во всех классах (с 5 по 9).

Логичным продолжением программы во внеурочное время является участие школьников во Всероссийском детско-юношеском движении «Школа безопасности», в работе различных кружков, секций и клубов.

Для формирования оценки по ОБЖ преподаватель может использовать пособие «Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе», научный руководитель Г.С.Ковалева, под общей редакцией А.Т.Смирнова (М.: Просвещение, 2007).

## 2. Тематический план 5—9 классы

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	118
<i><b>Р-I</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	91
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	27
Тема 2	Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях	25
Тема 3	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
Тема 4	Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	37
<i><b>Р-II</b></i>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b></i>	27
Тема 5	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций	23
Тема 6	Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	4
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	57
<i><b>Р-III</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>	35
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	21
Тема 8	Факторы, разрушающие здоровье	11
Тема 9	Правовые аспекты взаимоотношения полов	3
<i><b>Р-IV</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b></i>	22
Тема 10	Основы медицинских знаний	1
Тема 11	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	20

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Тема 12	Первая медицинская помощь при массовых поражениях	1
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	175

### 3. Содержание учебной программы для 5—9 классов

#### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

##### *Раздел I. Основы комплексной безопасности*

##### **Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

###### *1.1. Пожарная безопасность*

Пожары в жилых и общественных зданиях, причины их возникновения и возможные последствия. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

###### *1.2. Безопасность на дорогах*

Причины дорожно-транспортных происшествий и их возможные последствия. Организация дорожного движения. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Правила безопасного поведения на дороге велосипедиста и водителя мопеда.

###### *1.3. Безопасность в быту*

Особенности города (населенного пункта) как среды обитания человека. Характеристика городского и сельского жилища, особенности его жизнеобеспечения. Возможные опасные и аварийные ситуации в жилище. Соблюдение мер безопасности в быту.

###### *1.4. Безопасность на водоемах*

Водоемы. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Само- и взаимопомощь терпящих бедствие на воде.

###### *1.5. Экология и безопасность*

Загрязнение окружающей природной среды. Понятия о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ. Мероприятия, проводимые по защите здоровья населения в местах с неблагоприятной экологической обстановкой.

###### *1.6. Опасные ситуации социального характера*

Криминогенные ситуации в городе, причины их возникновения. Меры личной безопасности на улице, дома, в общественном месте.

## **Тема 2. Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях**

### *2.1. Подготовка к активному отдыху на природе*

Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение необходимого снаряжения для похода. Определение места для бивака и организация бивачных работ.

### *2.2. Активный отдых на природе и безопасность*

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе. Подготовка и обеспечение безопасности в пешеходных и горных походах, при проведении лыжных, велосипедных и водных походов.

### *2.3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности*

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных природных условиях. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха различными видами транспорта.

### *2.4. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде*

Автономное существование человека в природных условиях. Добровольная и вынужденная автономия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании.

### *2.5. Опасные ситуации в природных условиях*

Опасные погодные условия. Дикие животные и обеспечение безопасности при встрече с ними. Укусы насекомых и защита от них. Клещевой энцефалит и его профилактика.

## **Тема 3. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта**

### *3.1. Наиболее опасные террористические акты*

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удержание в них заложников.

### *3.2. Правила поведения при возможной опасности взрыва*

Признаки, по которым можно судить о возникновении опасности взрыва. Правила безопасного поведения, если взрыв произошел, если вас завалило обломками стен.

### *3.3. Обеспечение безопасности в случае захвата в заложники или похищении*

Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения при нападении с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета. Правила поведения при перестрелке.

## **Тема 4. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера**

### *4.1. Чрезвычайные ситуации природного характера*

Чрезвычайные ситуации геологического происхождения (землетрясения, извержения вулканов, оползни, обвалы, лавины).

Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения (ураганы, бури, смерчи).

Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения (наводнение, сели, цунами).

Чрезвычайные ситуации биологического происхождения (лесные и торфяные пожары, эпидемии, эпизоотии и эпифитотии).

Защита населения от чрезвычайных ситуаций природного характера, рекомендации населения по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

#### *4.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера*

Общие понятия о чрезвычайных ситуациях техногенного характера. Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Потенциально опасные объекты.

Аварии на радиационно опасных, химически опасных, взрывопожароопасных объектах и на гидротехнических сооружениях, их причины и возможные последствия.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера, рекомендации населению по безопасному поведению во время чрезвычайных ситуаций.

#### *4.3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера*

Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России.

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Наркотизм и национальная безопасность России.

Защита населения от чрезвычайных ситуаций социального характера. Правила личной безопасности в чрезвычайных ситуациях социального характера.

## ***Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций***

### **Тема 5. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

#### *5.1. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций*

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области безопасности, определяющие защищенность жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз. Права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности.

#### *5.2. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени*

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее задачи.

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности страны, ее задачи и предназначение.

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России) — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Роль МЧС России в формировании современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны.

#### *5.3. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций*

Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Эвакуация населения. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения.

## **Тема 6. Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации**

### *6.1. Система борьбы с терроризмом*

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом. Основные принципы противодействия терроризму. Контртеррористическая операция. Применение Вооруженных сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом.

### *6.2. Государственная политика противодействия наркотизму*

Основные понятия о наркотизме, наркомании, причинах их распространения. Последствия наркомании и ее влияние на национальную безопасность России. Нормативно-правовая база борьбы с наркобизнесом. Профилактика наркомании.

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

### *Раздел III. Основы здорового образа жизни*

#### **Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие**

##### *7.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни*

Индивидуальное здоровье человека, его физическая и духовная сущность. Репродуктивное здоровье как общая составляющая здоровья человека и общества. Социально-демографические процессы в России и безопасность государства. Особенности физического развития человека; особенности психического развития человека; развитие и укрепление чувства зрелости, развитие волевых качеств. Социальное развитие человека и его взаимоотношения с окружающими людьми. Формирование личности человека, значение и роль его взаимоотношений со взрослыми, родителями, сверстниками. Взаимоотношения человека и общества. Ответственность несовершеннолетних.

##### *7.2. Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая совершенствование его физических и духовных качеств.

Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня и его значение для здоровья. Профилактика переутомления. Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия сохранения и укрепления здоровья. Рациональное питание. Роль питания в сохранении здоровья человека. Роль здорового образа жизни в формировании у обучаемых современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Тема 8. Факторы, разрушающие здоровье**

##### *8.1. Вредные привычки и их влияние на здоровье*

Основные понятия вредных привычек. Курение, влияние табачного дыма на организм курящего и окружающих. Употребление алкоголя и его влияние на умственное и физическое развитие человека. Наркомания и ее отрицательные последствия на здоровье человека. Профилактика вредных привычек.

*8.2. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека*

Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. СПИД — угроза здоровью личности и общества.

Профилактика инфекций, передаваемых половым путем и ВИЧ-инфекции.

### **Тема 9. Правовые аспекты взаимоотношения полов**

#### *9.1. Семья в современном обществе*

Законодательство и семья. Основы семейного права в РФ. Брак и семья, основные понятия и определения. Семья и здоровый образ жизни, основные функции семьи.

Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

### ***Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи***

#### **Тема 10. Основы медицинских знаний**

##### *10.1. Основы медицинских знаний*

Общая характеристика различных повреждений и их последствия для здоровья человека.

Основные правила оказания первой медицинской помощи при различных видах повреждений.

Средства оказания первой медицинской помощи. Медицинская (домашняя) аптечка.

Природные лекарственные средства. Перевязочные материалы, дезинфицирующие средства.

Основные неинфекционные заболевания, их причины, связь с образом жизни. Профилактика неинфекционных заболеваний.

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

#### **Тема 11. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

##### *11.1. Правила оказания первой медицинской помощи*

Первая медицинская помощь при отравлении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, порядок наложения поддерживающей повязки. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы остановки кровотечения.

Оказание первой медицинской помощи при утоплении. Способы проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.

#### **Тема 12. Первая медицинская помощь при массовых поражениях**

##### *12.1. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой медицинской помощи при массовых поражениях*

Основные причины возникновения массового поражения людей природного, техногенного и социального характера.

Основные мероприятия, проводимые в местах массового поражения людей (извлечение пострадавшего из-под завала; введение обезболивающих средств; освобождение верхних дыхательных путей и др.).

#### 4. Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 5—9 классах ученик должен **знать**:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- систему взглядов, принятых в Российской Федерации, по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз;
- наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
- основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
- законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по организации борьбы с терроризмом;
- правила поведения при угрозе террористического акта;
- государственную политику противодействия наркотизму;
- основные меры по профилактике наркомании.

Ученик должен **уметь**:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни.

## 5. Тематическое и поурочное планирование учебной программы для 5—9 классов

### Тематический план 5 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	22
<i>P-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	22
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2
Тема 4	Опасные ситуации социального характера	3
Тема 5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	13
<i>P-III</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	5
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2
<i>P-IV</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i>	8
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	8
<i>Итоговое задание</i>		
Всего часов		35

**Примечание:**

- темы 1, 2, 3 и 4 представляют часть содержания темы 1 «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни» учебной программы;
- тема 5 представляет собой часть содержания темы 4 «Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера» учебной программы;
- тема 6 представляет собой часть содержания темы 7 «Здоровый образ жизни и его составляющие» учебной программы;
- тема 7 представляет собой часть содержания темы 8 «Факторы, разрушающие здоровье» учебной программы;
- тема 8 представляет собой часть содержания темы 11 «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях» учебной программы.

## Поурочный план 5 класс

№ раздела, темы*, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	22
Тема 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	5
1.1	Город как среда обитания	1
1.2	Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища	1
1.3	Особенности природных условий в городе	1
1.4	Взаимоотношения людей, проживающих в городе, и безопасность	1
1.5	Основы безопасности жизнедеятельности человека	1
Тема 2	Опасные ситуации техногенного характера	6
2.1	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1
2.2	Пешеход. Безопасность пешехода	1
2.3	Пассажир. Безопасность пассажира	1
2.4	Водитель	1
2.5	Пожарная безопасность	1
2.6	Безопасное поведение в бытовых ситуациях	1
Тема 3	Опасные ситуации природного характера	2
3.1	Погодные условия и безопасность человека	1
3.2	Безопасность на водоемах	1
Тема 4	Опасные ситуации социального характера	3
4.1	Криминогенные ситуации и личная безопасность	1
4.2	Обеспечение личной безопасности дома	1
4.3	Обеспечение личной безопасности на улице	1
Тема 5	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	6
5.1	Чрезвычайные ситуации природного характера	1
5.2	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1
5.3	Общие правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (практические занятия)	4
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	5
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
6.1	О здоровом образе жизни	1
6.2	Двигательная активность и закаливание организма — необходимое условие укрепления здоровья	1
6.3	Рациональное питание. Гигиена питания	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Тема 7	Факторы, разрушающие здоровье	2
7.1	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	1
7.2	Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек	1
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	8
Тема 8	Первая медицинская помощь и правила ее оказания	8
8.1	Первая медицинская помощь при различных видах повреждений	2
8.2	Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, носовом кровотечении (практические занятия)	3
8.3	Первая медицинская помощь при отравлениях (практические занятия)	3
	Всего часов	35

### Тематический план 6 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>M-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	25
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	25
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	4
<i>Итоговое задание</i>		
<b>M-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	10
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i></b>	4
Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	6
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	6
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	35

Примечание:

- темы 1, 2, 3, 4, 5 представляют часть содержания темы 2 «Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях» учебной программы;
- тема 6 представляет часть содержания темы 11 «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях» учебной программы;
- тема 7 представляет часть содержания темы 8 «Факторы, разрушающие здоровье» учебной программы.

## Поурочный план 6 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i>P-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	25
Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6
1.1	Природа и человек	1
1.2	Ориентирование на местности	1
1.3	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1
1.4	Подготовка к выходу на природу	1
1.5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1
1.6	Определение необходимого снаряжения для похода	1
Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5
2.1	Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1
2.2	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1
2.3	Подготовка и проведение лыжных походов	1
2.4	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1
2.5	Велосипедные походы и безопасность туристов	1
Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности	6
3.1	Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1
3.2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1
3.3	Акклиматизация в горной местности	1
3.4	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1
3.5	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1
3.6	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде	4
4.1	Автономное существование человека в природе	1
4.2	Добровольная автономия человека в природной среде	1
4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде	1
4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1
Тема 5	Опасные ситуации в природных условиях	4
5.1	Опасные погодные явления	1
5.2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1
5.3	Укусы насекомых и защита от них	1
5.4	Клещевой энцефалит и его профилактика	1
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i></b>	4
Тема 6	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
6.1	Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1
6.2	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
6.3	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1
6.4	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	6
Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	6
7.1	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1
7.2	Компьютер и его влияние на здоровье	1
7.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1
7.4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1
7.5	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека	1
7.6	Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	1
	Всего часов	35

## Тематический план 7 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	24
<i><b>Р-I</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	16
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия	4
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия	2
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	4
Тема 5	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия	3
<i><b>Р-II</b></i>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b></i>	8
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения	3
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения	1
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения	3
Тема 5	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения	1
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	11
<i><b>Р-III</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>	7
Тема 6	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	7
<i><b>Р-IV</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</b></i>	4
Тема 7	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	35

Примечание:

— темы 1, 2, 3, 4, 5 представляют часть содержания темы 4 «Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера» учебной программы;

— темы 2, 3, 4, 5 представляют часть содержания темы 5 «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций» учебной программы;

— тема 6 представляет часть содержания темы 7 «Здоровый образ жизни и его составляющие» учебной программы;

— тема 7 представляет часть содержания темы 11 «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях» учебной программы.

## Поурочный план 7 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i><b>Р-I</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	16
Тема 1	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	3
1.1	Различные природные явления и причины их возникновения	1
1.2	Общая характеристика природных явлений	1
1.3	Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера	1
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения, их причины и последствия	4
2.1	Землетрясение. Причины возникновения землетрясения и его возможные последствия	1
2.3	Правила безопасного поведения населения при землетрясении	1
2.4	Вулканы, извержение вулканов, расположение вулканов на Земле	1
2.7	Обвалы и снежные лавины	1
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения, их причины и последствия	2
3.1	Ураганы и бури, причины их возникновения, возможные последствия	1
3.3	Смерчи	1
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения, их причины и последствия	4
4.1	Наводнения. Виды наводнений и их причины	1
4.3	Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время наводнения	1
4.4	Сели и их характеристика	1
4.6	Цунами и их характеристика	1
Тема 5	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения, их причины и последствия	3
5.1	Лесные и торфяные пожары и их характеристика	1
5.3	Эпидемии	1
5.4	Эпизоотии и эпифитотии	1
<i><b>Р-II</b></i>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b></i>	8
Тема 2	Чрезвычайные ситуации геологического происхождения и защита населения	3
2.2	Защита населения от последствий землетрясений	1
2.5	Последствия извержения вулканов. Защита населения	1
2.6	Оползни, их последствия, защита населения	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Тема 3	Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения и защита населения	1
3.2	Защита населения от последствий ураганов и бурь	1
Тема 4	Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения и защита населения	3
4.2	Защита населения от последствий наводнений	1
4.5	Защита населения от последствий селевых потоков	1
4.7	Защита населения от цунами	1
Тема 5	Чрезвычайные ситуации биологического происхождения и защита населения	1
5.2	Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения	1
<b><i>Р-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	<b>7</b>
Тема 6	Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека	7
6.1	Психологическая уравновешенность	1
6.2	Стресс и его влияние на человека	1
6.3	Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте	1
6.4	Формирование личности подростка при взаимоотношениях со взрослыми	1
6.5	Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками	1
6.6	Формирование взаимоотношений со сверстниками противоположного пола	1
6.7	Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних	1
<b><i>Р-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i></b>	<b>4</b>
Тема 7	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
7.1	Общие правила оказания первой медицинской помощи	1
7.2	Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении	1
7.3	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах	1
7.4	Общие правила транспортировки пострадавшего	1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>

## Тематический план 8 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	23
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	16
Тема 1	Пожарная безопасность	3
Тема 2	Безопасность на дорогах	3
Тема 3	Безопасность на водоемах	3
Тема 4	Экология и безопасность	2
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и их последствия	5
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>	7
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения	4
Тема 6	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	3
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	12
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	8
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	8
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	4
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	35

Примечание:

— темы 1, 2, 3, 4 представляют часть содержания темы 1 «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни» учебной программы;

— тема 5 представляет часть содержания темы 4 «Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера» учебной программы;

— тема 5 и тема 6 представляют часть содержания темы 5 «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций» учебной программы;

— тема 7 представляет часть содержания темы 7 «Здоровый образ жизни и его составляющие» и темы 8 «Факторы, разрушающие здоровье» учебной программы;

— тема 8 представляет часть содержания темы 10 «Основы медицинских знаний» и темы 11 «Первая медицинская помощь при неотложных состояниях» учебной программы.

## Поурочный план 8 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i>P-I</i>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	16
Тема 1	Пожарная безопасность	3
1.1	Пожары в жилых и общественных зданиях, их причины и последствия	1
1.2	Профилактика пожаров в повседневной жизни и организация защиты населения	1
1.3	Права, обязанности и ответственность граждан в области пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности при пожарах	1
Тема 2	Безопасность на дорогах	3
2.1	Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей	1
2.2	Организация дорожного движения, обязанности пешеходов и пассажиров	1
2.4	Велосипедист — водитель транспортного средства	1
Тема 3	Безопасность на водоемах	3
3.1	Безопасное поведение на водоемах в различных условиях	1
3.2	Безопасный отдых на водоемах	1
3.3	Оказание помощи терпящим бедствие на воде	1
Тема 4	Экология и безопасность	2
4.1	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека	1
4.2	Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановки	1
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения	5
5.1	Классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1
5.2	Аварии на радиационно опасных объектах и их возможные последствия	1
5.4	Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия	1
5.6	Пожары и взрывы на взрывопожароопасных объектах экономики и их возможные последствия	1
5.8	Аварии на гидротехнических сооружениях и их последствия	1
<i>P-II</i>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>	7
Тема 5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения	4
5.3	Обеспечение радиационной безопасности населения	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
5.5	Обеспечение химической защиты населения	1
5.7	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на взрывопожароопасных объектах	1
5.9	Обеспечение защиты населения от последствий аварий на гидротехнических сооружениях	1
Тема 6	Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	3
6.1	Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях техногенного характера	1
6.2	Эвакуация населения	1
6.3	Мероприятия по инженерной защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	8
Тема 7	Здоровый образ жизни и его составляющие	8
7.1	Общие понятия о здоровье как основной ценности человека	1
7.2	Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность	1
7.3	Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества	1
7.4	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1
7.5	Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний	1
7.6	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
7.7	Профилактика вредных привычек	1
7.8	Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности	
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	4
Тема 8	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	4
8.1	Первая медицинская помощь пострадавшим и ее значение	1
8.2	Первая медицинская помощь при отравлениях аварийно-химически опасными веществами	1
8.3	Первая медицинская помощь при травмах	1
8.4	Первая медицинская помощь при утоплении	1
	Всего часов	35

## Тематический план 9 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	24
<i>P-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	12
Тема 1	Национальная безопасность России в современном мире	4
Тема 2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России	3
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России	4
Тема 4	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
<i>P-II</i>	<i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i>	12
Тема 5	Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3
Тема 6	Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	5
Тема 7	Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	4
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	11
<i>P-III</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	9
Тема 8	Основы здорового образа жизни	3
Тема 9	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье	3
Тема 10	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья	3
<i>P-IV</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i>	2
Тема 11	Оказание первой медицинской помощи	2
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	35

Примечание:

— темы 1, 2, 3 представляют часть содержания темы 4 «Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера» учебной программы;

- тема 4 представляет содержание темы 3 «Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта» учебной программы;
- темы 5 и 6 представляют часть содержания темы 5 «Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций»;
- тема 7 представляет содержание темы 6 «Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации» учебной программы;
- темы 8, 9, 10 представляют содержание тем 7, 8, 9 учебной программы;
- тема 11 представляет часть содержания тем 11 и 12 учебной программы.

## Поурочный план 9 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i>P-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	12
Тема 1	Национальная безопасность в современном мире	4
1.1	Россия в мировом сообществе	1
1.2	Национальные интересы России в современном мире	1
1.3	Основные угрозы национальным интересам и безопасности России	1
1.4	Формирование современного уровня культуры населения в области безопасности жизнедеятельности	1
Тема 2	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера и национальная безопасность России	3
2.1	Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения, их классификация	1
2.2	Чрезвычайные ситуации природного характера, их причины и последствия	1
2.3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, их причины и последствия	1
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера и национальная безопасность России	3
3.1	Военная угроза национальной безопасности России	1
3.2	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России	1
3.3	Наркотизм и национальная безопасность России	1
Тема 4	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	2
4.1	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1
4.2	Правила поведения при угрозе террористического акта	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i><b>Р-II</b></i>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b></i>	12
Тема 5	Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	3
5.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
5.2	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	1
5.3	МЧС России — федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1
Тема 6	Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	1
6.1	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций	1
6.2	Инженерная защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	1
6.3	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях	1
6.4	Эвакуация населения	1
6.5	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения	1
Тема 7	Организация борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	4
7.1	Законодательная и нормативно-правовая база по организации борьбы с терроризмом	1
7.2	Система борьбы с терроризмом	1
7.3	Государственная политика противодействия наркотизму	1
7.4	Профилактика наркомании	1
<i><b>Р-III</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>	9
Тема 8	Основы здорового образа жизни	3
8.1	Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность	1
8.2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
8.3	Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России	1
Тема 9	Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье	3
9.1	Ранние половые связи и их последствия	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
9.2	Инфекции, передаваемые половым путем	1
9.3	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе	1
Тема 10	Правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья	3
10.1	Брак и семья	1
10.2	Семья и здоровый образ жизни человека	1
10.3	Основы семейного права в Российской Федерации	1
<i><b>P-IV</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b></i>	2
Тема 11	Оказание первой медицинской помощи	2
11.1	Первая медицинская помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя)	1
11.2	Первая медицинская помощь при передозировке в приеме психоактивных веществ	1
	Всего часов	35

# Часть II

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Учебная программа для 10—11 классов*

### 1. Пояснительная записка

Программа по основам безопасности жизнедеятельности среднего (полного) общего образования разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

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

Программа состоит из шести разделов:

1. Пояснительная записка.
2. Тематический план.
3. Основное содержание программы.
4. Требования к уровню подготовки выпускников.
5. Поурочное планирование программы 10 класса.
6. Поурочное планирование программы 11 класса.

Программа выстроена по трем логически взаимосвязанным модулям:

**Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства**

*Раздел I.* Основы комплексной безопасности.

*Раздел II.* Защита населения от чрезвычайных ситуаций.

**Модуль II (М-II). Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

*Раздел III.* Основы здорового образа жизни.

*Раздел IV.* Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

**Модуль III (М-III). Обеспечение военной безопасности государства**

*Раздел V.* Основы обороны государства.

*Раздел VI.* Основы военной службы.

Реализация программы позволит сформировать у обучаемых цельное представление по обеспечению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности; поможет в определенной степени определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом своих возможностей и потребностей.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах направлено на достижение следующих целей:

- усвоение и закрепление учащимися знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера, о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства; об угрозе национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса; о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации; об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; при угрозе террористического акта, о мерах профилактики наркомании; о роли здорового образа жизни по обеспечению демографической безопасности страны; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

- усвоение учащимися содержания основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму; нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;

- усвоение знаний о предназначении основных функций и задач Вооруженных Сил Российской Федерации; видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск; о руководстве и управлении Вооруженными Силами Российской Федерации; участии Вооруженных Сил России в контртеррористических операциях; Государственные и военные символы Российской Федерации;

- формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации Конституционного долга и обязанности по защите Отечества;

- развитие у учащихся личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта; потребности в соблюдении норм здорового образа; потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России, в области безопасности жизнедеятельности; физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданском обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения:

- умение самостоятельно и мотивировано организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;

- умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);

- умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях в том числе при угрозе совершения террористического акта; вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;

- умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообразования;

- навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;

- навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;

- ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;

- ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и пути продолжения своего образования.

В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (40 ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

При этом раздел VI «Основы военной службы» (58 ч.) изучается юношами. Девушки в это время занимаются по программе с углубленным изучением основ медицинских знаний.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 11 классе завершается итоговой аттестацией.

## 2. Тематический план 10—11 классы

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	26
Р-1	Основы комплексной безопасности	21
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	10

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	5
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера	6
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</i></b>	5
Тема 4	Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	2
Тема 5	Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	4
<i>Итоговое задание</i>		
<b>M-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	20
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	11
Тема 6	Здоровый образ жизни и его составляющие	5
Тема 7	Нравственность и здоровье	4
Тема 8	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</i></b>	9
Тема 9	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9
<i>Итоговое задание</i>		
<b>M-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	94
<b><i>P-V</i></b>	<b><i>Основы обороны государства</i></b>	36
Тема 10	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	7
Тема 11	Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества	3
Тема 12	Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства	3
Тема 13	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск	7
Тема 14	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2
Тема 15	Символы воинской чести	3
Тема 16	Воинская обязанность	11
<b><i>P-VI</i></b>	<b><i>Основы военной службы</i></b>	58
Тема 17	Особенности военной службы	8
Тема 18	Военнослужащий — вооруженный защитник Отечества. Честь и достоинство воина	8
Тема 19	Ритуалы Вооруженных Сил РФ	4
Тема 20	Прохождение военной службы по призыву	3

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Тема 21	Прохождение военной службы по контракту	4
Тема 22	Размещение и быт военнослужащих	3
Тема 23	Суточный наряд, общие обязанности лиц суточного наряда	3
Тема 24	Организация караульной службы	3
Тема 25	Строевая подготовка	6
Тема 26	Огневая подготовка	2
Тема 27	Тактическая подготовка	3
	Резервное время	11
	<i>Итоговое задание</i>	
	Учебные сборы	40
	Всего часов	140 + 40

### 3. Содержание учебной программы для 10—11 классов

#### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства

##### *Раздел I. Основы комплексной безопасности*

##### **Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

###### *1.1. Автономное пребывание человека в природной среде*

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.

###### *1.2. 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.

###### *1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах*

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

###### *1.4. Пожарная безопасность*

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние «человеческого фактора» на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

### *1.5. Правила личной безопасности при пожаре*

Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

### *1.6. Обеспечение личной безопасности на водоемах*

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды.

### *1.7. Безопасность в быту*

Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

### *1.8. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях*

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.

### *1.9. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта*

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

### *1.10. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности*

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; организация незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

## **Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций**

### *2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера*

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

### *2.2. 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.

### *2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера*

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

### *2.4. 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.

### **Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера**

#### *3.1. Военные угрозы национальной безопасности России*

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

*3.2. Характер современных войн и вооруженных конфликтов Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война*

*3.3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России*

Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

#### *3.4. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления*

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.

#### *3.5. Наркотизм и национальная безопасность России*

Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

## ***Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций***

### **Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства**

*4.1. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности*

Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской Федерации, 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 гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

*4.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)*

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.

### **Тема 5. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации**

#### *5.1. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом*

Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии тер-

роризму» (от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

#### *5.2. Контртеррористическая операция*

Контртеррористическая операция, ее предназначение и условия проведения, состав группировки сил и средств, включаемых в контртеррористическую операцию. Правовой режим контртеррористической операции. Окончание контртеррористической операции.

#### *5.3. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач)*

— Правила поведения в случае захвата вас в заложники.

— Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения.

— Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами.

#### *5.4. Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач)*

— Обеспечение безопасности при перестрелке.

— О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

*5.5. Государственная политика противодействия наркотизму. Концепция государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации. Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (принят в 1997 г.). Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, в которых предусмотрены наказания за незаконные действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами.*

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

### ***Раздел III. Основы здорового образа жизни***

#### **Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие**

##### *6.1. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека.*

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.

##### *6.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека*

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.

##### *6.3. Значение двигательной активности и физической культуры 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.

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

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.

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

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

### **Тема 7. Нравственность и здоровье**

*7.1. 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.

#### *7.2. Инфекции, передаваемые половым путем*

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

#### *7.3. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе*

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

#### *7.4. Семья в современном обществе*

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

### **Тема 8. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

*8.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи 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.

*8.2. 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 инфекций. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи**

#### **Тема 9. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях**

*9.1. Основные правила оказания первой медицинской помощи*

Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

### *9.2. Первая медицинская помощь при ранениях*

Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

### *9.3. Правила остановки артериального кровотечения*

Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.

### *9.4. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата*

Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила в оказании первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

### *9.5. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота*

Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь.

Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

### *9.6. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины*

Травмы тазовой области, причины их возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

Травма позвоночника, спины, основные виды травм позвоночника, спины, их возможные последствия. Правила оказания первой медицинской помощи.

### *9.7. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего*

Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

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

Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

### *9.9. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.*

Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании первой медицинской помощи. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте.

## **Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства**

### ***Раздел V. Основы обороны государства***

#### **Тема 10. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

##### ***10.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи.***

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.

#### *10.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы*

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

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

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

#### *10.3. Оповещение и информирование населения о 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.

#### *10.4. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций 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).

#### *10.5. Средства индивидуальной защиты*

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

#### *10.6. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне 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.

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

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

### **Тема 11. Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества**

#### *11.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации*

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.

#### *11.2. Память 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.

### *11.3. 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.

## **Тема 12. Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства**

### *12.1. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России*

Основные функции: пресечение вооруженного насилия, обеспечение свободы деятельности в Мировом океане и космическом пространстве, выполнение союзнических обязательств.

Основные задачи: по обеспечению военной безопасности; по опережению вооруженного нападения; в операциях по поддержанию мира; во внутренних вооруженных конфликтах.

### *12.2. Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом*

Нормативная база привлечения ВС Российской Федерации к борьбе с терроризмом. Участие в проведении контртеррористической операции, пресечение международной террористической деятельности за пределами территории Российской Федерации.

### *12.3. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации*

Значение и роль миротворческой деятельности Вооруженных Сил России. Нормативно-правовая база для проведения миротворческой деятельности ВС Российской Федерации.

## **Тема 13. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск**

### *13.1. Сухопутные войска*

Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск.

### *13.2. Военно-воздушные Силы*

Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС.

### *13.3. Военно-морской флот*

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

### *13.4. Ракетные войска стратегического назначения*

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение.

Вооружение и военная техника.

### *13.5. Воздушно-десантные войска*

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

### *13.6. Космические войска*

Космические войска, их состав и предназначение.

### *13.7. Другие войска*

Пограничные органы Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Войска гражданской обороны МЧС России.

## **Тема 14. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

### *14.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — 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.

### *14.2. 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.

## **Тема 15. Символы воинской чести**

### *15.1. Боевое Знамя воинской части*

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.

### *15.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе*

История государственных наград России за военные заслуги перед Отечеством.

### *15.3. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих*

Предназначение военной формы одежды и знаков различия военнослужащих, их воспитательное значение.

## **Тема 16. Воинская обязанность**

### *16.1. 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.

### *16.2. Организация воинского учета*

Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету.

### *16.3. Первоначальная постановка граждан на воинский учет*

Время первоначальной постановки граждан на воинский учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

#### *16.4. Обязанности граждан по воинскому учету*

Основные обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

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

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

#### *16.6. Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям*

Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности.

#### *16.7. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям*

Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину при призыве на военную службу, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности.

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

Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе

#### *16.9. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет*

Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Категории годности к военной службе по состоянию здоровья граждан. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.

#### *16.10. Профессиональный психологический отбор*

Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Критерии по определению профессиональной пригодности призывника к военной службе.

#### *16.11. Увольнение с военной службы*

Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

## ***Раздел VI. Основы военной службы***

### ***Тема 17. Особенности военной службы***

#### *17.1. Правовые основы военной службы*

Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», определяющие правовые основы военной службы.

#### *17.2. Статус военнослужащего*

Общие понятия о статусе военнослужащего. Основные права и льготы военнослужащих. Обоснование некоторых ограничений прав и свобод военнослужащего. Время, с которого граждане приобретают статус военнослужащего.

### *17.3. Военные аспекты международного права*

Общие понятия о «Праве войны». Международные правила, которые необходимо соблюдать военнослужащим в бою. Категории лиц и объектов, которым международным правом войны предоставлена особая защита.

### *17.4. Общевоинские уставы*

Общевоинские уставы — это нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

### *17.5. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации*

Предназначение Устава внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения.

### *17.6. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации*

Основное предназначение Дисциплинарного устава Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения.

### *17.7. Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации*

Основное предназначение Устава гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения.

### *17.8. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации*

Основное предназначение Строевого Устава Вооруженных Сил Российской Федерации и его общие положения.

## **Тема 18. Военнослужащий — вооруженный защитник Отечества**

### **Честь и достоинство воина Вооруженных Сил Российской Федерации**

#### *18.1. Основные виды воинской деятельности*

Основное предназначение и обусловленность воинской деятельности военнослужащего. Учебно-боевая подготовка; служебно-боевая деятельность; реальные боевые действия.

#### *18.2. Основные особенности воинской деятельности*

Зависимость воинской деятельности от вида Вооруженных Сил и рода войск, от воинской должности и класса сходных воинских должностей. Общие виды и основные элементы воинской деятельности.

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

Общие требования воинской деятельности, устойчивость, внимание, быстрота и гибкость мышления, самостоятельность, ответственность, способность принимать решения.

Морально-психологические требования, психологическая совместимость военнослужащих.

#### *18.4. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание воина Вооруженных Сил Российской Федерации*

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитник 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.

#### *18.5. Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации*

Воинская честь и достоинство — неотъемлемые качества военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации. Гуманность и человеколюбие — это неотъемлемое качество российского воина во все

времена. Чувство глубокой ответственности за защиту Родины, готовность к преодолению трудностей при исполнении воинского долга.

*18.6. 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.

*18.7. Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников*

Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. 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.

*18.8. Основные обязанности военнослужащих*

Общие обязанности военнослужащих, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Сущность основных обязанностей военнослужащих и чем они определяются.

## **Тема 19. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации**

*19.1. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части*

Порядок вручения Боевого Знамени воинской части. Когда, кем, от имени кого вручается Боевое Знамя воинской части.

*19.2. Ритуал приведения военнослужащих к Военной присяге*

Военная присяга и ее роль и значение для каждого военнослужащего. Порядок приведения к Военной присяге солдат и матросов, прибывших на пополнение в воинскую часть. Текст Военной присяги.

*19.3. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники*

Порядок вручения стрелкового оружия. Порядок закрепления военной техники и вооружения.

*19.4. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку*

Предназначение ритуала и порядок его проведения.

## **Тема 20. Прохождение военной службы по призыву**

*20.1. Призыв на военную службу.*

Порядок прохождения военной службы по призыву. Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву.

## **Тема 21. Прохождение военной службы по контракту**

*21.1. Особенности военной службы по контракту*

Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту. Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.

*21.2. Альтернативная гражданская служба*

## **Тема 22. Размещение и быт военнослужащих**

Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок. Содержание помещений; противопожарная защита; охрана окружающей среды. Распределение времени в воинской части, распорядок дня.

Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка, завтрак, обед и ужин, учебное занятие.

Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.

## **Тема 23. Суточный наряд**

Общие обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Общие положения. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте.

Основные обязанности дежурного по роте.

## **Тема 24. Организация караульной службы**

Организация караульной службы, общие положения.

Часовой, неприкосновенность часового, основные обязанности часового.

## **Тема 25. Строевая подготовка**

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строй отделения. Развернутый строй, походный строй.

Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

## **Тема 26. Огневая подготовка**

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

## **Тема 27. 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.

# **4. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен **знать**:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;

- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;

- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны **уметь**:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

## 5. Тематическое и поурочное планирование учебной программы для 10 и 11 классов

### Тематический план 10 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	17
<i><b>P-I</b></i>	<i><b>Основы комплексной безопасности</b></i>	15
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	6
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера	5
<i><b>P-II</b></i>	<i><b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b></i>	2
Тема 4	Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	2
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	5
<i><b>P-III</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>	6
Тема 5	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
Тема 6	Здоровый образ жизни и его составляющие	4
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	47
<i><b>P-V</b></i>	<i><b>Основы обороны государства</b></i>	19
Тема 7	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	7
Тема 8	Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества	3
Тема 9	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск	7
Тема 10	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2
<i><b>P-VI</b></i>	<i><b>Основы военной службы</b></i>	28
Тема 11	Размещение и быт военнослужащих	3
Тема 12	Суточный наряд, общие обязанности лиц суточного наряда	3
Тема 13	Организация караульной службы	3
Тема 14	Строевая подготовка	6
Тема 15	Огневая подготовка	2
Тема 16	Тактическая подготовка	3
	Резервное время	8
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	70

## Поурочный план 10 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<i>Р-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	17
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	6
1.1	Автономное пребывание человека в природной среде	1
1.2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	1
1.3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1
1.4	Обеспечение личной безопасности в криминальных ситуациях	1
1.5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1
1.6	Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности	1
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
2.1	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
2.2	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	1
2.3	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
2.4	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера	1
Тема 3	Современный комплекс проблем безопасности социального характера	5
3.1	Военные угрозы национальной безопасности России	1
3.2	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1
3.3	Международный терроризм — угроза национальной безопасности России	1
3.4	Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1
3.5	Наркотизм и национальная безопасность России	1
<i>Р-II</i>	<i>Защита населения от чрезвычайных ситуаций</i>	2
Тема 4	Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	2
4.1	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности человека	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
4.2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	1
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	6
Тема 5	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
5.1	Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности	1
5.2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
Тема 6	Здоровый образ жизни и его составляющие	4
6.1	Здоровый образ жизни	1
6.2	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1
6.3	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1
6.4	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1
<b><i>P-V</i></b>	<b><i>Основы обороны государства</i></b>	19
Тема 7	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	7
7.1	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	1
7.2	Основные виды оружия и их поражающие факторы	1
7.3	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	1
7.4	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени	1
7.5	Средства индивидуальной защиты	1
7.6	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации	1
7.7	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1
Тема 8	Вооруженные Силы Российской Федерации — защита нашего Отечества	3
8.1	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	1
8.2	Памяти поколений — дни воинской славы России	1
8.3	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
Тема 9	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск	7
9.1	Сухопутные войска, их состав и предназначение	1
9.2	Военно-воздушные Силы	1
9.3	Военно-морской флот	1
9.4	Ракетные войска стратегического назначения	1
9.5	Воздушно-десантные войска	1
9.6	Космические войска	1
9.7	Другие войска	1
Тема 10	Боевые традиции Вооруженных Сил России	2
10.1	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества	1
10.2	Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений	1
<b><i>P-VI</i></b>	<b><i>Основы военной службы</i></b>	28
Тема 11	Размещение и быт военнослужащих	3
11.1	Размещение военнослужащих	1
11.2	Распределение времени и повседневный порядок	1
11.3	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих	1
Тема 12	Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда	3
12.1	Суточный наряд, общие положения	1
12.2	Обязанности дневального по роте	1
12.3	Обязанности дежурного по роте	1
Тема 13	Организация караульной службы	3
13.1	Организация караульной службы, общие положения	1
13.2	Часовой — лицо неприкосновенное	1
13.3	Обязанности часового	1
Тема 14	Строевая подготовка	6
14.1	Строй и управление ими	1
14.2	Строевые приемы и движение без оружия	1
14.3	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении	1
14.4	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	1
14.5	Строй отделения, развернутый строй, походный строй	1
14.6	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	1
Тема 15	Огневая подготовка	2
15.1	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова	1

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
15.2	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова (практические занятия)	1
Тема 16	Тактическая подготовка	3
16.1	Современный бой	1
16.2	Обязанности солдата в бою	1
16.3	Действия солдата в бою	1
	Резервное время	8
	Всего часов	70

### Тематический план 11 класс

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	9
<i>P-I</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	4
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4
<i>P-II</i>	<i>Защита населения от чрезвычайных ситуаций</i>	5
Тема 2	Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в РФ	5
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	14
<i>P-III</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	5
Тема 3	Нравственность и здоровье	5
<i>P-IV</i>	<i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i>	9
Тема 4	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9
<i>Итоговое задание</i>		
<b>М-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	47
<i>P-V</i>	<i>Основы обороны государства</i>	17
Тема 5	Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства	3
Тема 6	Символы воинской чести	3
Тема 7	Воинская обязанность	11
<i>P-VI</i>	<i>Основы военной службы</i>	30
Тема 8	Особенности военной службы	8

№ модуля, раздела, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
Тема 9	Военнослужащий — вооруженный защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил Российской Федерации	8
Тема 10	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	4
Тема 11	Прохождение военной службы по призыву	3
Тема 12	Прохождение военной службы по контракту	4
	Резервное время	3
<i>Итоговое задание</i>		
	Всего часов	70

## Поурочный план 11 класс

№ разделов, тем, уроков	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
<b><i>P-I</i></b>	<b><i>Основы комплексной безопасности</i></b>	4
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4
1.1	Пожарная безопасность, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности	1
1.2	Правила личной безопасности при пожаре	1
1.3	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года	1
1.4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1
<b><i>P-II</i></b>	<b><i>Защита населения от чрезвычайных ситуаций</i></b>	5
Тема 2	Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации	5
2.1	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом	1
2.2	Контртеррористическая операция и условия ее проведения	1
2.3	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1
2.4	Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи)	1
2.5	Государственная политика противодействия наркотизму	1
<b><i>P-III</i></b>	<b><i>Основы здорового образа жизни</i></b>	5
Тема 3	Нравственность и здоровье	5
3.1	Правила личной гигиены	1

№ разделов, тем, уроков	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
3.2	Нравственность и здоровье	1
3.3	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	1
3.4	Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции	1
3.5	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1
<b><i>P-IV</i></b>	<b><i>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</i></b>	9
Тема 4	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	9
4.1	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульта	1
4.2	Первая медицинская помощь при ранениях	1
4.3	Основные правила оказания первой медицинской помощи	1
4.4	Правила остановки артериального кровотечения	1
4.5	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	1
4.6	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1
4.7	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	1
4.8	Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	1
4.9	Первая медицинская помощь при остановке сердца	1
<b><i>P-V</i></b>	<b><i>Основы обороны государства</i></b>	17
Тема 5	Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства	3
5.1	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России	1
5.2	Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом	1
5.3	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации	1
Тема 6	Символы воинской чести	3
6.1	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, достоинства и славы	1
6.2	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1
6.3	Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих	1
Тема 7	Воинская обязанность	11
7.1	Основные понятия о воинской обязанности	1

№ разделов, тем, уроков	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
7.2	Организация воинского учета	1
7.3	Первоначальная постановка граждан на воинский учет	1
7.4	Обязанности граждан по воинскому учету	1
7.5	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1
7.6	Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям	1
7.7	Подготовка граждан по военно-учетным специальностям	1
7.8	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1
7.9	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет	1
7.10	Профессиональный психологический отбор и его предназначение	1
7.11	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1
<b><i>P-VI</i></b>	<b><i>Основы военной службы</i></b>	<b>30</b>
Тема 8	Особенности военной службы	8
8.1	Правовые основы военной службы	1
8.2	Статус военнослужащего	1
8.3	Военные аспекты международного права	1
8.4	Общевойские уставы	1
8.5	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации	1
8.6	Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации	1
8.7	Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации	1
8.8	Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации	1
Тема 9	Военнослужащий — вооруженный защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил Российской Федерации	8
9.1	Основные виды воинской деятельности	1
9.2	Основные особенности воинской деятельности	1
9.3	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина	1
9.4	Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание воина Вооруженных Сил Российской Федерации	1
9.5	Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил Российской Федерации	1

№ разделов, тем, уроков	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
9.6	Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой	1
9.7	Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников	1
9.8	Основные обязанности военнослужащих	1
Тема 10	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	4
10.1	Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части	1
10.2	Ритуал приведения к Военной присяге	1
10.3	Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники	1
10.4	Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку	1
Тема 11	Прохождение военной службы по призыву	3
11.1	Размещение. Призыв на военную службу	1
11.2	Порядок прохождения военной службы по призыву	1
11.3	Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву	1
Тема 12	Прохождение военной службы по контракту	4
12.1	Особенности военной службы по контракту	1
12.2	Требования, предъявляемые к гражданину при поступлении на военную службу по контракту	1
12.3	Материальное обеспечение военнослужащих, проходящих военную службу по контракту	1
12.4	Альтернативная гражданская служба	1
	Резервное время	3
	Всего часов	70

# Основы безопасности жизнедеятельности

## Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

*Учебная программа для девушек, 10—11 классы*

### 1. Пояснительная записка

Учебная программа разработана в соответствии с положениями Закона РФ от 13 июля 2005 г. № 100—ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании» и требованиями Постановления правительства РФ от 31 декабря 1999 № 1441 «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе». Программа предназначена для реализации положений указанных выше нормативных документов, по углубленному изучению основ медицинских знаний в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Занятия проводятся с девушками, с юношами в это время проводятся занятия по основам военной службы.

Программа включает в себя разделы и темы **модуля II (М-II) Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** и состоит из двух разделов и 12 тем.

**Раздел III (Р-III). Основы здорового образа жизни** состоит из пяти тем и предназначен для проведения занятий в 11 классе. Занятия проводятся в объеме 30 ч.

**Раздел IV (Р-IV). Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи** состоит из 7 тем и рассчитан на 28 ч. Занятия проводятся в 10 классе.

Изучение данной программы направлено на достижение следующих целей:

— освоение знаний о демографической ситуации в России; о репродуктивном здоровье женщины; о социальной роли женщины в современном обществе; о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины; о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье; о правовых аспектах взаимоотношения полов; об основах семейного права в Российской Федерации; о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

— формирование у девушек чувства ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей матери;

— развитие личностных качеств, необходимых для создания благополучной семьи, установления гармоничных отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей.

Занятия по данной программе проводят преподаватели, прошедшие специальную подготовку по основам медицинских знаний и здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях дополнительного образования.

По итогам изучения данной программы в 11 классе учащимся выставляется оценка, которая учитывается при итоговой аттестации выпускников.

В результате изучения программы ученица должна знать:

- общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
- демографическую обстановку в России и о ее влияние на безопасность государства;

- основы здорового образа жизни и его составляющие;

- о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;

- основы семейного права в Российской Федерации;

- права и обязанности родителей и права ребенка.

Выпускники должны **уметь**:

- оказывать первую медицинскую помощь в различных бытовых и чрезвычайных ситуациях;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни.

Настоящая программа является основой для разработки авторской программы по основам медицинских знаний и здорового образа жизни для девушек 10—11 классов общеобразовательных учреждений.

## 2. Тематическое и поурочное планирование программы для 10—11 классов для девушек

### Тематический план 10—11 классы

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов	
		10 кл. 11 кл.	
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	28	30
<i><b>P-III</b></i>	<i><b>Основы здорового образа жизни</b></i>		30
Тема 1	Здоровье и здоровый образ жизни		6
Тема 2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие		9
Тема 3	Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья		8
Тема 4	Правовые аспекты взаимоотношения полов		4
Тема 5	Беременность и уход за младенцем		3
<i><b>P-IV</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b></i>	28	
Тема 6	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4	
Тема 7	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4	
Тема 8	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	7	

№ модуля, раздела, темы	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов	
Тема 9	Первая медицинская помощь при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином	3	
Тема 10	Первая медицинская помощь при отравлениях препаратами бытовой химии и угарным газом	4	
Тема 11	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током	4	
Тема 12	Первая медицинская помощь при массовых поражениях	2	
<i>Итоговое задание</i>			
	Всего часов	28	30

### Поурочный план 10 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
<i><b>P-IV</b></i>	<i><b>Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи</b></i>	28
Тема 6	Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4
6.1	Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм)	1
6.2	Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулез)	1
6.3	Инфекции наружных покровов (вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция, сифилис)	1
6.4	Практическое занятие (семинар-собеседование «Общие меры профилактики инфекционных заболеваний»)	1
Тема 7	Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4
7.1	Основные неинфекционные заболевания и факторы риска их возникновения	1
7.2	Ишемическая болезнь сердца и причины ее возникновения	1
7.3	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1
7.4	Практическое занятие (семинар-собеседование). Значение здорового образа жизни для профилактики инфекционных заболеваний	1

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
Тема 8	Первая медицинская помощь при травмах и ранениях	6
8.1	Общие требования к правилам оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях	1
8.2	Виды кровотечений и методы остановки кровотечения	1
8.3	Виды повязок и общие требования их наложения	1
8.4	Практическое занятие. Отработка правил наложения бинтовых повязок на пострадавшего (повязка на голову, на кисть руки, на область локтевого сустава)	1
8.5	Травматические переломы, правила оказания первой медицинской помощи при переломах	1
8.6	Практическое занятие. Отработка приемов транспортной иммобилизации пострадавших	1
Тема 9	Правила оказания первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами, алкоголем и никотином	3
9.1	Отравление медикаментами, основные причины, правила профилактики	1
9.2	Практическое занятие. Отработка последовательности действий при оказании первой медицинской помощи при отравлениях медикаментами	1
9.3	Оказание первой медицинской помощи при отравлении алкоголем и никотином	1
Тема 10	Первая медицинская помощь при отравлениях препаратами бытовой химии и угарным газом	4
10.1	Первая медицинская помощь при отравлении растворителями и продуктам переработки нефти и угля	1
10.2	Первая медицинская помощь при отравлении ядохимикатами	1
10.3	Первая медицинская помощь при отравлении кислотами и щелочами	1
10.4	Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом	1
Тема 11	Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при ожогах, при поражении электрическим током	5
11.1	Первая медицинская помощь при отморожении	1
11.2	Первая медицинская помощь при тепловом ударе	1
11.3	Первая медицинская помощь при солнечном ударе	1
11.4	Первая медицинская помощь при ожоге	1
11.5	Первая медицинская помощь при поражении электрическим током	1

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
Тема 12	Первая медицинская помощь при массовых поражениях	2
12.1	Причины возникновения массовых поражений людей и особенности оказания первой медицинской помощи в этих условиях	1
12.2	Медицинские средства защиты и профилактики	1
	Всего часов	28

### Поурочный план 11 класс

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
<i>Р-III</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	30
Тема 1	Здоровье и здоровый образ жизни	30
1.1	Общие понятия о здоровье	1
1.2	Факторы, влияющие на здоровье	1
1.3	Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России	1
1.4	Социальная роль женщины в современном мире	1
1.5	Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества	1
1.6	Практическое занятие. Семинар-собеседование «Здоровый образ жизни — необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества»	1
Тема 2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие	9
2.1	Женская половая система и ее функционирование	1
2.2	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	1
2.3	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1
2.4	Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного	1
2.5	Вредные привычки и их влияние на здоровье	1
2.6	Наркомания и ее профилактика	1
2.7	Ранние половые связи и их последствия для здоровья	1
2.8	Инфекции, передаваемые половым путем, меры их профилактики	1

№ раздела, темы, урока	Наименование разделов, тем, уроков	Количество часов
2.9	Практическое занятие. Семинар-собеседование «Влияние окружающей среды и вредных привычек на здоровье матери и ребенка»	1
Тема 3	Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья	8
3.1	Стресс и его воздействие на человека	1
3.2	Режим дня, труда и отдыха	1
3.3	Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека	1
3.4	Рациональное питание и его значение для здоровья	1
3.5	Влияние двигательной активности на здоровье человека	1
3.6	Закаливание и его влияние на здоровье	1
3.7	Правило личной гигиены и здоровье человека	1
3.8	Практическое занятие. Семинар-собеседование «Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья»	1
Тема 4	Правовые аспекты взаимоотношения полов	4
4.1	Брак и семья. Культура брачных отношений	1
4.2	Основы семейного права Российской Федерации	1
4.3	Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»	1
4.4	Практическое занятие. Семинар-собеседование «Брак и семья. Основы семейного права в Российской Федерации»	1
Тема 5	Беременность и уход за младенцем	3
5.1	Беременность и гигиена беременности	1
5.2	Уход за младенцем	1
5.3	Практическое занятие. Семинар-собеседование «Гигиена беременности»	1
	Всего часов	30

## ЛИТЕРАТУРА

- Абрамова Г. С.* Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 4-е изд. — М.: Академия, 1999.
- Акимов В. А. и др.* Основы анализа и управления рисков в природной и техногенной сферах: Учеб. пособие в системе образования МЧС России и РСЧС. Деловой экспресс, 2004.
- Александровский Г.* Всемирный потоп. Как изменил он жизнь людей // Наука и жизнь. — 2001. — № 10.
- Альтшуллер В. М., Надеждин А. В.* Наркомания: дорога в бездну: Кн. для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.
- Армия государства Российского и защита Отечества/Под ред. В. В. Смирнова. — М.: Просвещение, 2004.
- Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни / Пер. с англ. — М.: Мир, 1997.
- Баллинггер Э.* Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. — М.: Просвещение, 1996.
- Безопасность жизнедеятельности: Учебн. — 3-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова. — М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2001.
- Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.
- Васнев В. А., Чинённый С. А.* Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 2002.
- Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.
- Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генерал-полковника В. Ф. Кулакова. — М.: Совершенство, 1998.
- Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). — М.: Военный университет, 1996.
- Военный энциклопедический словарь. — М.: Военное издательство, 1983.
- Гражданская защита: Энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
- Здоровая семья / Пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. — М.: Крон-Пресс, 1994.
- Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
- Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
- Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский. — М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
- Лях В. И., Зданевич А. А.* Физическая культура: Учебн. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений / Под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005–2006.
- Мардерфельд В. Л.* 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособ. для учителя. — СПб.: Просвещение, 2004.
- Мардерфельд В. Л.* Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. — М.: Просвещение, 2004.
- Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
- Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: Метод. пособие для учителя: 7–9 кл. / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
- Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
- На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах

- военной службы: Кн. для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ / Под ред. В. А. Золотарева, В. В. Марушенко. — 3-е изд. — М.: Русь; РКБ, 1999.
- Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Военное издательство, 1994.
- Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. Под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
- Основы безопасности жизнедеятельности: Сб. заданий для проведения экзаменов в 9 кл. / [А. Т. Смирнов, М. В. Маслов, Б. И. Мишин; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2006—2007.
- Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.
- Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения [Ю. Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Деловой экспресс, 2006.
- Петров С. В., Бубнов В. Г.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2000.
- Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск: Удмуртия, 2004.
- Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
- Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 5 кл. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнова Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 6 кл. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 7 кл. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 8 кл. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 9 кл. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнов А. Т., Мишин Б. И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
- Смирнов А. Т., Мишин Б. И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 11 кл. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
- Сухомлинский В. А.* Избранные педагогические сочинения: В 2 т. — М.: Педагогика, 1979.
- Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.
- Тушикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
- Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
- Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 1998; 2003—2006.
- Физическая культура: Учеб. для учащихся 5—7 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2007.
- Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М.: Вентана-Граф, 2002.
- Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.
- Энциклопедия для детей: Т. 3: География / Сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1994.
- Энциклопедия для детей: Т. 4: Геология / Сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1995.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>Часть I. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	
<i>Учебная программа для 5—9 классов.....</i>	<i>5</i>
1. Пояснительная записка .....	5
2. Тематический план, 5—9 классы .....	8
3. Содержание учебной программы для 5—9 классов.....	9
4. Требование к уровню подготовки учащихся 9 классов.....	14
5. Тематическое и поурочное планирование учебной программы для 5—9 классов .....	15
Тематический план, 5 класс.....	15
Поурочный план, 5 класс .....	16
Тематический план, 6 класс.....	17
Поурочный план, 6 класс .....	18
Тематический план, 7 класс .....	20
Поурочный план, 7 класс .....	21
Тематический план, 8 класс .....	23
Поурочный план, 8 класс.....	24
Тематический план, 9 класс.....	26
Поурочный план, 9 класс.....	27
<b>Часть II. Основы безопасности жизнедеятельности.</b>	
<i>Учебная программа для 10—11 классов.....</i>	<i>30</i>
1. Пояснительная записка .....	30
2. Тематический план, 10—11 классы.....	32
3. Содержание учебной программы для 10—11 классов.....	34
4. Требование к уровню подготовки выпускников .....	47
5. Тематическое и поурочное планирование учебной программы для 10 и 11 классов .....	48
Тематический план, 10 класс.....	48
Поурочный план, 10 класс.....	49
Тематический план, 11 класс.....	52
Поурочный план, 11 класс.....	53
<b>Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебная программа для девушек, 10—11 классов.....</b>	<b>57</b>
1. Пояснительная записка .....	57
Тематическое и поурочное планирование учебной программы для 10 и 11 классов для девушек.....	58
Поурочный план, 10 класс.....	59
Поурочный план, 11 класс.....	61
ЛИТЕРАТУРА.....	63