

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ "СОШ № 35"**

РАССМОТРЕНО

школьной предметной  
комиссией



Мусатова Е.Д.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим  
советом



Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора  
МБОУ "СОШ № 35"



Питиримова Е.Р.  
Приказ №188-од  
от «29» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**Ижевск 2023**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Основам безопасности жизнедеятельности» для 10 и 11 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Нормативно-правовая основа для составления рабочей программы по «Основам безопасности жизнедеятельности»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
- Приказ Министерства образования и науки РФ №253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями);
- Примерные программы по предметам, созданные на основе ФГОС СОО;
- Учебный план организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023-2024 учебный год;
- Годовой календарный график организации, осуществляющей образовательную деятельность на 2023-2024 учебный год;
- Положение о рабочей программе.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования задает перечень вопросов, которые подлежат обязательному изучению в основной школе. Настоящая программа включает материал, способствующий повышению общего уровня культуры всего населения страны в области безопасности жизнедеятельности и снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования, конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса.

Рабочая программа по ОБЖ направлена на подготовку обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, в том числе и за рамками учебного процесса

## **Цель обучения.**

Формирование у выпускника культуры безопасности жизнедеятельности в современном мире, получение им начальных знаний в области обороны и начальная индивидуальная подготовка по основам военной службы в соответствии с требованиями, предъявляемыми ФГОС СОО.

## **Задачи обучения:**

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- воспитание антитеррористического поведения и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

## **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предлагаемая программа рассчитана на изучение курса в 10 классе, «Основ безопасности жизнедеятельности» в основной школе в течение 34 часов учебного времени в год. Минимальное количество учебных часов в неделю – 1.

Настоящая рабочая программа определяет объем содержания образования по предмету, дает распределение учебных часов по учебным модулям, разделам и темам курса. Основание для разработки рабочей программы отсутствие поурочного планирования, а также особенностей региона в области безопасности жизнедеятельности и организации защиты населения.

## **Методы и формы обучения**

Для организации познавательной деятельности обучающихся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения:

**Перспективные (словесные, наглядные, практические):** рассказ, лекция, беседа, примеры из жизни, практические занятия.

**Логические: (индуктивные и дедуктивные)** логическое изложение и восприятие учебного материала учеником. (Анализ ситуации).

**Контроля и самоконтроля** (устный, письменный).

**Стимулирования и мотивации.**

**Самостоятельной учебной деятельности.**

**Фронтальная форма обучения,** активно управляет восприятием информации, систематическим повторением и закреплением знаний учениками.

**Групповая форма** обеспечивает учёт дифференцированных запросов учащихся.

**Индивидуальная работа** в наибольшей мере помогает учесть особенности темпа работы каждого ученика.

### **Формы контроля уровня достижений обучающихся и критерии оценки**

Самостоятельные работы, индивидуальные задания, тесты, устный опрос, практические задания, выполнение нормативов в практических видах деятельности – главная составляющая учебного процесса

### **Критерии и нормы оценки учебных достижений обучающихся.**

Оценка «5» - обучаемый полностью усвоил весь материал учебной программы, самостоятельно и уверенно применяет полученные знания при безупречном выполнении практических заданий, соблюдает требования техники безопасности.

Оценка «4» - твердо усвоен основной материал, ответы удовлетворяют требованиям, установленным для оценки «отлично», но при этом учащийся допускает одну негрубую ошибку, делает несущественные пропуски при изложении фактического материала, полученные знания свободно применяет на практике.

Оценка «3» - обучаемый знает и понимает основной материал учебной программы, основные темы, но в усвоении материала имеются пробелы. Излагает его упрощенно, с небольшими ошибками и затруднениями. Выполняет практические задания с недочетами, иногда с браком.

Оценка «2» - ставится тогда, когда обучаемый слабо понимает большую часть учебной программного материала, допускает грубые ошибки, излагает материал бессистемно. Обучаемый не овладел основными элементами предмета, имеющиеся знания не может применить на практике. Допускает грубые ошибки.

**Национально- региональный компонент** содержания образования  
В 10 и 11 классе представлен на уроках №№ 6, 8, 15, 18, 19, 26, 31.

## **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Планируемые личностные результаты:**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по

отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко- культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; – приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

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

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

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

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

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

Выпускник научится:

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

#### **Планируемые предметные результаты:**

Выпускник научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в подъезде;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в лифте;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации в квартире;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при карманной краже;
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций на воде;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;

- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия по защите населения от терроризма, экстремизма, наркотизма;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- классифицировать средства оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при ушибах;
- оказывать первую помощь при растяжениях;
- оказывать первую помощь при вывихах;
- оказывать первую помощь при переломах;
- оказывать первую помощь при ожогах;
- оказывать первую помощь при отморожениях и общем переохлаждении;
- оказывать первую помощь при отравлениях;
- оказывать первую помощь при тепловом (солнечном) ударе;
- оказывать первую помощь при укусе насекомых и змей.

Выпускник получит возможность научиться:

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность;
- анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;

- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## Содержание программы

Программа определяет содержание по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 и 11 класса в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывают возможность освоения ими теоретической и практической деятельности, что является важнейшим компонентом развивающего обучения. Содержание представлено в 7 модулях:

1-2 модуль (7 часов) «Основы комплексной безопасности», «Экологическая безопасность и охрана окружающей среды» включают в себя темы: «Правила и безопасность дорожного движения», «Правила поведения в условиях автономного существования», «Экологическая безопасность и охрана окружающей среды», «Современные молодежные неформальные течения(хобби) подростков», «Безопасное поведение в криминогенных ситуациях», «Уголовная ответственность несовершеннолетних».

3 модуль (9 часов) «Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций» включает в себя темы: «Гражданская оборона, основные понятия и определения. Задачи ГО. Службы ГО в УР», «Современные средства поражения», «Ядерное оружие», «Химическое оружие. Химическое оружие в УР», «Бактериологическое оружие», «Обычные средства поражения», «Оповещение населения», «Организация инженерной защиты населения», «Средства индивидуальной защиты органов дыхания», «Аварийно-спасательные и другие неотложные работы», «Санитарная обработка и обеззараживание», «Эвакуация населения. Организация эвакуационных мероприятий в г. Ижевске».

4-5 модули (8 часов) «Основы здорового образа жизни» и «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи» включают в себя темы: «Здоровье. Основные понятия и определения»,

«Инфекционные заболевания. Природно-очаговые инфекции Удмуртии», «Здоровый образ жизни», «Составляющие ЗОЖ», «Значение двигательной нагрузки для организма человека», «Вредные привычки», «Влияние курения на здоровье», «Алкоголизм и его последствия», «Наркомания и токсикомания. Влияние на здоровье».

6-7 модули (10 часов) «Основы обороны государства» и «Элементы начальной военной подготовки» включают в себя темы: «История создания Вооруженных Сил», «Структура ВС РФ», «Воинские части на территории УР», «Функции и задачи ВС РФ», «Элементы начальной военной подготовки», «Патриотизм и верность воинскому долгу», «Дружба и войсковое товарищество», «Земляки – герои СССР и России», «Дни Воинской Славы России», «Символы воинской чести», «Государственная символика России и Удмуртии», «Ритуалы ВС РФ», «Военная присяга».

### **1-2 модули: Основы комплексной безопасности и экологическая безопасность и охрана окружающей среды**

Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. Влияние экологической безопасности на национальную безопасность РФ. Права, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды. Организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, и порядок обращения в них. Неблагоприятные районы в месте проживания и факторы экориска. Средства индивидуальной защиты. Предназначение и использование экологических знаков. Безопасность на транспорте. Правила безопасного поведения в общественном транспорте, в такси и маршрутном такси, на железнодорожном транспорте, на воздушном и водном транспорте. Предназначение и использование сигнальных цветов,

знаков безопасности и сигнальной разметки. Виды ответственности за асоциальное поведение на транспорте. Правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств: мопедов, мотоциклов, легкового автомобиля). Предназначение и использование дорожных знаков. Явные и скрытые опасности современных молодежных хобби. Последствия и ответственность.

### **3 Модуль: Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Права, обязанности и ответственность гражданина в области организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.

Составляющие государственной системы по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Основные направления деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, характерные для региона проживания, и опасности и чрезвычайные ситуации, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий. Правила и рекомендации безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и в условиях опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, для обеспечения личной безопасности. Предназначение и использование сигнальных цветов, знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.

### **4-5 Модули: Основы здорового образа жизни и основы медицинских знаний и оказание первой помощи пострадавшему**

Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни. Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни.

Основы законодательства Российской Федерации в области оказания первой помощи. Права, обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи.

Состояния, требующие проведения первой помощи, мероприятия и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших. Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения в случае возникновения эпидемии. Предназначение и использование знаков безопасности медицинского и санитарного назначения.

### **6-7 Модули: Основы обороны государства и элементы начальной военной подготовки**

Основы обороны государства Состояние и тенденции развития современного мира и России. Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты. Факторы и источники угроз национальной и военной безопасности, оказывающие негативное влияние на национальные интересы России. Содержание и обеспечение национальной безопасности РФ. Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности. Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, их

предназначение и задачи. История создания ВС РФ. Структура ВС РФ. Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи. Воинские символы, традиции и ритуалы в ВС РФ. Основные направления развития и строительства ВС РФ. Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение ВС РФ.

Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова для чистки и смазки. Хранение автомата Калашникова. Устройство патрона. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами. Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке. Элементы военной топографии. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1). Действия по сигналам оповещения. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою. Способы выноса раненого с поля боя.

#### Тематический план. 10 класса

№ раздела	Название раздела	Количество часов (всего)	Из них	
			Практические и лабораторные работы	Контроль знаний
1	1. Основы комплексной безопасности	7		Контрольная работа №1
2	2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций	9		Тестовое задание
3	3. Основы здорового образа жизни и основы медицинских знаний и оказание первой помощи пострадавшему	8		Контрольная работа №2
4	4. Основы обороны государства и элементы начальной военной подготовки	10		Контрольная работа №3
Итого		34		

### Тематический план 11 класса

№ раздел а	Название раздела	Количество часов (всего)	Из них	
			Практические лабораторные работы	и Контроль знаний
1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10		Контрольная работа №1
2	Основы военной службы. Воинская обязанность	8		Контрольная работа №2
3	Основы военной службы. Особенности прохождения военной службы	8		Контрольная работа №3
4	Основы военной службы. Военнослужащий – защитник своего Отечества	8		Контрольная работа №4
Итого		34		

### Список литературы для учителя

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1918.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. / Под ред. О. Н. Русака. СПб., 2019.
3. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся 9—11 классов. М.: АСТ-ЛТД, 2018.
4. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. М.: Аквариум, 2019.
5. Виноградов А. В., Шаховец В. В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М., 2017. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
6. Военное законодательство Российской империи. (Кодекс Русского военного права). М.: Военный университет, 2019.
7. Военный энциклопедический словарь. М.: Воениздат, 2018.
8. Воинская обязанность и военная служба: Сборник документов. М.: Редакция журнала «Военные знания», 2018.
7. Волович В. Г. Академия выживания. М.: Толк, 2019.
8. Воробьев Ю. Л. и др. Катастрофы и человек. М.: АСТ-ЛТД, 2018.
9. Воронин А. В. Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести. М.: Армпресс, 2019.
10. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М: Зеркало, 2018.
11. Гражданская оборона: Учебное пособие. М.: Просвещение, 2019.
12. Гринько М. Ф. Целебная сила движений. М.: Знание, 2018.
13. Дайнес В. О. и др. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы. М., 2019.
14. Дуриков А. П. Радиация вокруг нас. М., 2018. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
15. Жиллов Ю.Д. и др. Основы медико-биологических знаний. (Азбука первой медицинской помощи). М.: Высшая школа, 2018.

16. Зайцев А. П. Помощь пострадавшим. Защитные меры, М., 2019. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
17. Защита от оружия массового поражения: Справочник. М.: Воениздат, 2019.
18. Зеккарди Д. Энциклопедия экстренной медицинской помощи. М.: Крон-Пресс, 2018.
19. Каммерер Ю. Ю. и др. Защитные сооружения гражданской обороны. (Устройство и эксплуатация). М.: Энергоатомиздат, 2017.
20. Кодекс поведения участников боевых действий. Женева: Изд-во Международного комитета Красного Креста, 2017.
21. Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации / Под общ. ред. Ю. И. Скуратова и В. М. Лебедева. 2-е изд., изм. и доп. М.: Издательская группа ИНФРА-М---НОРМА, 2019.
22. Ерючек Н. А., Латчук В. Н., Миронов С. Е. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г. Н. Кириллова. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2019.
23. Ерючек Н. А., Латчук В. Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Методическое пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018.
24. Кудрин А. Н., Скаун Н. П. Злейший враг. (О последствиях токсикоманий и наркоманий). М.: Знание, 2019.
25. Кузнецов В. И. Особенности военной службы. М.: Армпресс, 2018.
26. Марков М. Ю. Воинская обязанность. Военнослужащий — защитник своего Отечества. М.: Армпресс, 2018.
27. Мейсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. М.: Аргументы и факты, 2019.
28. Мишин В. И. Основы безопасности жизнедеятельности: Программно-методические материалы. М.: Дрофа, 2018.
29. Мошкин В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие для 5—11 кл. Барнаул: Полиграфист, 2018.
30. О долге и чести воинской в Российской армии. М.: Воениздат, 2019.
31. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2019.
32. Самышн С. И. и др. Школа выживания. Ростов на Дону: Феникс, 2018.
33. Сборник основных нормативных и правовых актов по вопросам ГО и РСЧС. М.: ИЦ — Редакция «Военные знания», 2018.
34. Сборник нормативных актов по военному законодательству. М.: Престо, 2019.
35. Ситников В. П. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника. М.: Слово, АСТ, Ключ—С, 2018.
36. Справочник спасателя. Кн. 1—4. М.: ВНИИ ГОЧС, 2018.
37. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.: Книжный дом «АНС», 2018.
38. Учебное пособие для подготовки медицинских сестер / Под ред. А. Г. Сафонова. М.: Медицина, 2019.
39. Хазин О. А. От военных сил восточных славян к регулярной армии России. М.: Изд-во Независимого военно-научного центра «Отечество и воин», 2018.
40. Шатохин В. Н. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества. М.: Армпресс, 2019.
41. Шойгу С. Е. и др. Учебник спасателя. М.: МЧС России, 2018.
42. Шойгу С. Е. и др. Катастрофы и государство. М.: Энергоатомиздат, 2019.
43. Энциклопедия туриста. М.: Российская энциклопедия, 2018.

Список

Литературы для обучающегося

Обязательная:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: «Просвещение», 2017-2019.

Дополнительная:

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2018.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. / Под ред. О. Н. Русака. СПб., 2019.
3. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся 9—11 классов. М.: АСТ-ЛТД, 2018.
4. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности. М.: Аквариум, 2019.
5. Виноградов А. В., Шаховец В. В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М., 1996. (Библиотечка журнала «Военные знания»).
6. Военный энциклопедический словарь. М.: Воениздат, 2019.
7. Волович В. Г. Академия выживания. М.: Толк, 2018.
8. Воробьев Ю. Л. и др. Катастрофы и человек. М.: АСТ-ЛТД, 2019.
9. Воронин А. В. Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести. М.: Армпресс, 2019.
10. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: Зеркало, 2018.
11. Гринёко М. Ф. Целебная сила движений. М.: Знание, 2019.
12. Дайнес В. О. и др. На службе Отечеству. Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы. М., 2019.
13. Зеккарди Д. Энциклопедия экстренной медицинской помощи. М.: Крон-Пресс, 2019.
14. Кодекс поведения участников боевых действий. Женева: Изд-во Международного комитета Красного Креста, 2019.
15. Ерючек Н. А., Латчук В. Н., Миронов С. Е. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях: Учебник для населения / Под общ. ред. Г. Н. Кириллова. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2018.
16. Кудрин А. Н., Скакун Н. П. Злейший враг. (О последствиях токсикоманий и наркоманий). М.: Знание, 2018.
17. Кузнецов В. И. Особенности военной службы. М.: Армпресс, 2018.
18. Марков М. Ю. Воинская обязанность. Военнослужащий — защитник своего Отечества. М.: Армпресс, 2019.
19. Мошкин В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие для 5—11 кл. Барнаул: Полиграфист, 2018.
20. Самышин С. И. и др. Школа выживания. Ростов на Дону: Феникс, 2019.
21. Ситников В. П. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника. М.: Слово, АСТ, Ключ—С, 2019.
22. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.: Книжный дом «АНС», 2018.
23. Хазин О. А. От военных сил восточных славян к регулярной армии России. М.: Изд-во Независимого военно-научного центра «Отечество и воин», 2018.
24. Шатохин В. Н. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества. М.: Армпресс, 2018.
25. Энциклопедия туриста. М.: Российская энциклопедия, 2019.

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование 10 и 11 класса

№	тема	Кол-во уроков	Основное содержание по темам	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	дата	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности. 7 часов</b>						
1.	Правила и безопасность дорожного движения	1	Экологическая безопасность и охрана окружающей среды. Влияние экологической безопасности на национальную безопасность РФ. Права, обязанности и ответственность гражданина в области охраны окружающей среды. Организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, и порядок обращения в них.	Сформировать экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира		§1.1
2.	Правила поведения в условиях автономного существования.	1				
3.	Экологическая безопасность и охрана окружающей среды	1				§1.2
4.	Современные молодежные неформальные течения(хобби) подростков.	1				§1.6
5.	Безопасное поведение в криминогенных ситуациях.	1				§1.3
6.	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1				§1.5
7.	Контрольная работа №1.	1				Без д/з

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций 9 часов						
8	Гражданская оборона, основные понятия и определения. Задачи ГО. Службы ГО в УР	1.	Основы законодательства Российской Федерации по	Знание правил и владение навыками поведения в опасных и		§2.1
9	Современные средства поражения. Ядерное оружие. Химическое оружие. Химическое оружие в УР	1.	организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Права,	чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и		§2.2
10	Бактериологическое оружие. Обычные средства поражения.	1.	обязанности и ответственность	социального характера; –		§2.2
11	Оповещение населения.	1.	гражданина в области	владение умением		§2.3
12	Организация инженерной защиты населения.	1.	организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.	сохранять эмоциональную		§2.4
13	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1.	и чрезвычайных ситуаций.	устойчивость в опасных и		§2.5
14	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы. Санитарная обработка и обеззараживание.	1.	Составляющие государственной системы по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Основные направления	чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного		§2.6
15	Эвакуация населения. Организация эвакуационных мероприятий в Ижевске	1.	деятельности государства по защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций. Потенциальные опасности природного, техногенного и социального	характера; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты. Обращаться с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;		§2.6
16	Тестовое задание	1.				Без д/з

			<p>характера, характерные для региона проживания, и опасности и чрезвычайные ситуации, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий. Правила и рекомендации безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера и в условиях опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, для обеспечения личной безопасности. Предназначение и использование сигнальных цветов,</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			знаков безопасности, сигнальной разметки и плана эвакуации. Средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля.			
Раздел 3. «Основы здорового образа жизни и основы медицинских знаний и оказание первой помощи пострадавшему» 8 часов						
17	Здоровье. Основные понятия и определения.	1.	Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни. Факторы и привычки, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Индивидуальная модель здорового образа жизни. Основы законодательства Российской Федерации в области оказания первой помощи. Права,	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; Обладать навыками оказания первой помощи пострадавшим		§3.1
18-19	Инфекционные заболевания. Природно-очаговые инфекции Удмуртии	2.				§3.2
20	Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ. Значение двигательной нагрузки для организма человека.	1.				§4.1
21	Вредные привычки. Влияние курения на здоровье.	1.				§4.4
22	Алкоголизм и его последствия.	1.				§4.4
23	Наркомания и токсикомания. Влияние на здоровье.	1.				§4.4
24	Контрольная работа №3	1.				Без д/з

			<p>обязанности и ответственность гражданина при оказании первой помощи. Состояния, требующие проведения первой помощи, мероприятия и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях. Правила и способы переноски (транспортировки) пострадавших. Основы законодательства Российской Федерации в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Права, обязанности и ответственность гражданина в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Основные инфекционные заболевания и их профилактика.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			Правила поведения в случае возникновения эпидемии. Предназначение и использование знаков безопасности медицинского и санитарного назначения.			
<b>Раздел 4 «Основы обороны государства и элементы начальной военной подготовки»</b>						
25	История создания Вооруженных Сил	1.	Основы обороны государства Состояние и тенденции развития современного мира и России. Национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты. Факторы и источники угроз национальной и военной безопасности, оказывающие негативное влияние на национальные интересы России. Содержание и обеспечение	Основы российского законодательства о защите Отечества и воинской обязанности граждан;		§5.1, 5.2
26	Структура ВС РФ. Воинские части на территории УР	1.				§5.3
27	Функции и задачи ВС РФ.	1.				§5.3
28	Элементы начальной военной подготовки. Воинские части на территории УР	1.				§5.3
29	Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба и войсковое товарищество. Земляки – герои СССР и России	1.				§6.1
30	Дни Воинской Славы России.	1.				§6.2
31	Символы воинской чести. Государственная символика России и Удмуртии	1.				§7.1
32	Ритуалы ВС РФ. Военная	1				§7.3

	присяга.					
33	Контрольная работа №4	1	<p>национальной безопасности РФ. Военная политика Российской Федерации в современных условиях. Основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности. Вооруженные Силы Российской Федерации, другие войска, воинские формирования и органы, их предназначение и задачи. История создания ВС РФ. Структура ВС РФ. Виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи. Воинские символы, традиции и ритуалы в ВС РФ. Основные направления развития</p>			Без д/з

			<p>и строительства ВС РФ. Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение ВС РФ. Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения.</p> <p>Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова для</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>чистки и смазки. Хранение автомата Калашникова. Устройство патрона. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами. Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке. Элементы военной</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			топографии. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1). Действия по сигналам оповещения. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою. Способы выноса раненого с поля боя.			
34	Итоговый урок курса	1				Без д/з

Календарно-тематическое планирование. 11 класса

№ урока	Наименование темы урока.	Сроки изучения	Обязательный минимум содержания образования (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки обучающихся	Форма контроля (практическая работа, диктант, контрольная работы и т.д.)	Домашнее задание
<b>Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10 часов</b>						
1.	Правила личной гигиены и здоровья.	1	Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем. Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания	Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него; ведения здорового образа жизни	индивидуальный опрос;	§1.1
2.	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.	1			индивидуальный опрос;	§1.2
3.	Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики. Заболеваемость ЗППП на территории УР	1			индивидуальный опрос;	§1.6
4.	СПИД и его профилактика. Заболеваемость ВИЧ на территории УР	1			индивидуальный опрос;	§1.3
5.	Семья в современном обществе. Законодательство о семье.	1			индивидуальный опрос;	§1.5
6.	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1			индивидуальный опрос;	§1.5
7.	Первая медицинская помощь при ранениях.	1			индивидуальный опрос;	§1.5
8.	Первая медицинская помощь при травмах.	1			индивидуальный опрос;	§1.4
9.	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	1			индивидуальный опрос;	§1.4

10.	Контрольная работа №1	1	и непрямого массажа сердца.		К.р №1	Без д/з
<b>Раздел 2. Основы военной службы. Воинская обязанность. 8 часов</b>						
11.	Основные понятия о воинской обязанности.	1.	Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу. Общие обязанности и права военнослужащих. Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.	Состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе; основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки	индивидуальный опрос;	§2.1
12.	Организация воинского учета и его предназначение. Военные комиссариаты г. Ижевска	1.			индивидуальный опрос;	§2.2
13.	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Организации УР, осуществляющие обязательную подготовку граждан.	1.			индивидуальный опрос;	§2.2
14.	Добровольная подготовка граждан к военной службе. Учебные заведения УР, осуществляющие добровольную подготовку граждан	1.			индивидуальный опрос;	§2.3
15.	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет. Категории годности к военной службе.	1.			индивидуальный опрос;	§2.4
16.	Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет.	1.			индивидуальный опрос;	§2.5
17.	Увольнение военной службы и пребывание в запасе.	1.			индивидуальный опрос;	§2.6
18.	Контрольная работа №2	1.			К.р №2	Без д/з

				призывника;		
<b>Раздел 3. Основы военной службы. Особенности прохождения военной службы. 8 часов</b>						
19.	Правовые основы военной службы. Права и ответственность военнослужащих	1.	Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу. Общие обязанности и права военнослужащих. Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.	Основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации Основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;	индивидуальный опрос;	§3.1
20.	Общевойские уставы Вооруженных Сил РФ – закон воинской жизни.	1.			индивидуальный опрос;	§3.2
21.	Дисциплинарный и строевой Уставы Вооруженных Сил РФ и их предназначение.	1.			индивидуальный опрос;	§4.1
22.	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.	1.			индивидуальный опрос;	§4.4
23.	Прохождение военной службы по призыву. Воинские части на территории УР	1.			индивидуальный опрос;	§4.4
24.	Прохождение военной службы по контракту. Порядок заключения контракта через военкоматы УР	1.			индивидуальный опрос;	§4.4
25.	Альтернативная гражданская служба. Организация АГС в УР	1.			индивидуальный опрос;	
26.	Контрольная работа №3	1.			индивидуальный	

					опрос;	
<b>Раздел 4. Основы военной службы. Военнослужащий – защитник своего Отечества. 8 часов</b>						
27	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.	1.	Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан. Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.	Требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;	индивидуальный опрос;	§5.1, 5.2
28	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	1.			индивидуальный опрос;	§5.3
29	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.	1.			индивидуальный опрос;	§5.3
30	Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и Закон РФ, выполняющий требования воинских приказов командиров и начальников.	1.			индивидуальный опрос;	§5.3

31	Как стать офицером Российской армии. Порядок отбора для поступления в ВВУЗ через комиссариаты УР	1.			индивидуальный опрос;	§6.1
32	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил РФ. Международное гуманитарное право	1.			индивидуальный опрос;	§6.2
33	Контрольная работа №4	1.			К.р №4	Без д/з
34	Итоговый урок курса	1			беседа	Без д/з

**Контрольно-измерительные материалы 10 класса**

**Контрольная работа №1 «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»**

**Вариант I**

1. Назвать правила безопасного поведения на улицах города.
2. ЧС природного и техногенного характера и их краткая характеристика
3. Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации

**Вариант II**

1. Правила поведения при угрозе террористического акта и в случае захвата в заложники.
2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС и Гражданская оборона. Их назначение, задачи и структура.
3. Законодательные акты Российской Федерации в области защиты населения и территорий от ЧС

**Критерии оценивания:**

«5» - обучающиеся отвечают на все вопросы своего варианта без ошибок, либо с незначительными ошибками, не имеющими важного значения для понимания сути вопроса.

«4» - содержание ответов обучающихся на вопросы содержит отдельные ошибки фактические ошибки.

«3» - ответы обучающихся составляют не менее половины необходимого содержания каждого вопроса и допускаются фактические ошибки.

«2» - ответы обучающихся не раскрывают сути вопроса или в ответах содержатся грубые фактические ошибки, противоречащие содержанию темы.

**Тестовое задание по теме: «Гражданская оборона».**

**1. РСЧС создана с целью:**

- А. Прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации.
- Б. Объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
- В. Первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего от ЧС.

**2. Гражданская оборона Советского Союза была создана в:**

- А. 1918 г.
- Б. 1932 г.
- В. 1961 г.

**3. Начальником ГО объекта хозяйства является:**

- А. Директор.
- Б. Назначенный уполномоченный.
- В. Один из заместителей директора.

**4. Всероссийским сигналом «Внимание всем!» является:**

- А. Заводские гудки.
- Б. Сирены воздушной тревоги.
- В. Холостые сигнальные выстрелы.

**5. По сигналу «Внимание всем!» необходимо немедленно:**

- А. Узнать информацию о происшествии.
- Б. Немедленно покинуть опасную зону.
- В. Начать подготовку к эвакуации.

**6. Ядерное оружие это:**

- А. Высокоточное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве.
- Б. ОМП взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающего при взрыве большого потока лучистой энергии.
- В. ОМП взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

**7. Ионизация приводит к:**

- А. К нарушению жизненных функций отдельных органов и развитию лучевой болезни.
- Б. К нарушению деятельности центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
- В. К нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы и ухудшению зрения.

**8. Поток ядер гелия называется:**

- А. Альфа-излучение.
- Б. Бета-излучение.
- В. Гамма-излучение.

**9. Отравляющие вещества попадают в организм человека:**

- А. В результате попадания на одежду, обувь и головные уборы.
- Б. В результате вдыхания зараженного воздуха, попадания ОВ в глаза, на кожу или употребления зараженной пищи и воды.
- В. В результате попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

- 10. Какой группы боевых отравляющих веществ не существует?**  
А. Нервно-паралитические.  
Б. Разъедающие.  
В. Психо-химические.
- 11. Боевое отравляющее вещество «иприт» относится к:**  
А. Кожно-нарывным веществам.  
Б. Нервно-паралитическим веществам.  
В. Удушающим веществам.
- 12. Веществом, способным прилипнуть к любой поверхности и гореть в воде является:**  
А. Пирогель.  
Б. Белый фосфор.  
В. Напалм.
- 13. Лишним видом убежищ является:**  
А. Встроенные.  
Б. Отдельно стоящие.  
В. Смешанные.
- 14. От каких поражающих факторов ОМП защищает убежище:**  
А. От всех поражающих факторов ядерного взрыва.  
Б. От всех поражающих факторов ядерного взрыва, химического и биологического оружия.  
В. От ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.
- 15. К простейшим средствам защиты органов дыхания не относится:**  
А. Респиратор.  
Б. Ватно-марлевая повязка.  
В. Противопыльная маска.
- 16. Процесс поглощения отравляющих веществ фильтром фильтрующей коробки это:**  
А. Адсорбция.  
Б. Хемосорбция.  
В. Катализ.
- 17. По команде «газы» в первую очередь необходимо:**  
А. Закрыть глаза, сделать вдох.  
Б. Задержать дыхание, достать противогаз.  
В. Закрыть глаза, задержать дыхание.
- 18. Не зависимо от возраста из состава аптечки АИ-2 принимается:**  
А. Радиозащитное №2  
Б. Противорвотное.  
В. Обезболивающее.
- 19. Какой из видов работ не относится к неотложным работам?**  
А. Обрушение или укрепление зданий.  
Б. Расчистка завалов на путях следования техники.  
В. Восстановление коммунальных сетей.
- 20. Процесс очистки поверхности от отравляющих веществ называется:**

- А. Дезинфекция.
- Б. Дезактивация.
- В. Дегазация.

**21. Для химического способа дегазации используются:**

- А. Окисляющие вещества.
- Б. Хлорирующие вещества.
- В. Оба вида веществ.

**22. При вытряхивании пыли из одежды при частичной дезактивации ветер должен дуть:**

- А. В спину.
- Б. Сбоку.
- В. С любой стороны.

**23. Эвакуация это:**

- А. Вывоз материальных ценностей в безопасную зону.
- Б. Вывод населения в безопасную зону.
- В. Укрытие населения в защитных сооружениях.

**24. Учащиеся школ эвакуируются:**

- А. Вместе с учебным заведением.
- Б. По месту своего проживания.
- В. По месту работы родителей.

**25. Во время движения эвакуационной колонны большой привал организуется:**

- А. В первой половине дня.
- Б. Во второй половине дня.
- В. В любое время по решению старшего колонны.

**Критерии оценивания:**

**Максимально возможное количество баллов: 25**

«5» - набранный балл: 24 – 25.

«4» - набранный балл: 19 – 23.

«3» - набранный балл: 13 – 18.

«2» - правильные ответы обучающихся составляют менее 50% от максимально возможных баллов.

**Контрольная работа №3. «Здоровье и ЗОЖ».**  
**Вариант 1.**

**1. Полное физическое духовное и социальное благополучие это:**

- А) Здоровье.
- Б) Здоровый образ жизни.
- В) Профилактика здоровья.

**2. Наибольшее влияние на здоровье имеет:**

- А) Наследственность.
- Б) Индивидуальный образ жизни.
- В) Медицинское обслуживание.

**3. Рациональное распределение времени труда и отдыха это:**

- А) Биоритм.
- Б) Работоспособность.
- В) Режим дня.

**4. Люди, имеющие наибольшую работоспособность в первой половине дня, называются:**

- А) «Голуби».
- Б) «Совы».
- В) «Жаворонки».

**5. Утомление это:**

- А) Состояние временного изменения работоспособности.
- Б) Состояние временного снижения работоспособности.
- В) Состояние отсутствия работоспособности.

**6. В приведенном списке лишним является:**

- А) Работоспособность.
- Б) Нормальный сон.
- В) Частота сердечных сокращений.

**7. Выброс адреналина в кровь приводит к:**

- А) Ускорению рефлекторных реакций.
- Б) Повышению энергетического уровня.
- В) Интенсификации обмена веществ.

**8. При отсутствии физической нагрузки на организм холестерин приводит к:**

- А) Истощению организма.
- Б) Нарушению работы почек.
- В) Артериосклерозу.

**9. Смертельная доза никотина составляет:**

- А) 1 мг/кг веса.

Б) 7-8 г/кг веса.

В) 1 г/кг веса.

**10. Какое количество клеток головного мозга уничтожают 100 г. водки?**

А) 1 тыс.

Б) 7,5 тыс.

В) 6 млн.

**11. Какой газ связывает гемоглобин и выводит его из процесса дыхания?**

А) Угарный.

Б) Углекислый.

В) Сероводород.

**12. Временное повышение работоспособности и ускоренное истощение организма вызывают:**

А) Опиаты.

Б) Галлюциногены.

В) Психостимуляторы.

**13. Определите лишний тип заболеваний:**

А) Кишечные.

Б) Контактно-бытовые.

В) Легочные.

**14. Профилактика инфекционных заболеваний это:**

А) Система медицинских мероприятий по борьбе с инфекциями.

Б) Система привычек, направленных на сохранение и укрепление ребенка.

В) Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья.

**15. В результате перенесенного заболевания у человека вырабатывается:**

А) Активный.

Б) Пассивный.

В) Специфический.

**16. Рецидив это:**

А) Осложнения в результате болезни.

Б) Возвращение инфекционной болезни.

В) Обострение инфекционной болезни.

**17. Какой орган в данном списке лишний?**

А) Селезенка.

Б) Костный мозг.

В) Вилочковая железа.

**18. При каком виде закаливания у человека вырабатывается витамин «Д»?**

А) Водные процедуры.

- Б) Солнечные ванны.
- В) Воздушные ванны.

**19. Каким путем не передается ГЛПС?**

- А) Воздушно-капельным.
- Б) Фекально-оральным.
- В) Контактнo-бытовым.

**20. Клещевым энцефалитом можно заразиться:**

- А) При контакте с больными домашними животными.
- Б) Через сырое козье молоко.
- В) При проползании насекомого по телу.

**Критерии оценивания:**

**Максимально возможное количество баллов: 20**

«5» - набранный балл: 19 – 20.

«4» - набранный балл: 15 – 18

«3» - набранный балл: 10 – 14.

«2» - правильные ответы обучающихся составляют менее 50% от максимально возможных баллов.

**Контрольная работа №3. «Здоровье и ЗОЖ».**  
**Вариант 2.**

**1. Здоровый образ жизни это:**

- А) Профилактика инфекционных заболеваний.
- Б) Система привычек, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- В) Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья.

**2. Наименьшее влияние на здоровье имеет:**

- А) Наследственность.
- Б) Индивидуальный образ жизни.
- В) Медицинское обслуживание.

**3. Периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений называется:**

- А) Биоритм.
- Б) Работоспособность.
- В) Режим дня.

**4. Люди, имеющие наибольшую работоспособность во второй половине дня, называются:**

- А) «Голуби».
- Б) «Совы».
- В) «Жаворонки».

**5. Какую функцию выполняет утомление?**

- А) Защитную.
- Б) Информационно-указательную.
- В) Сигнальную.

**6. Объективным показателем самоконтроля является:**

- А) Работоспособность.
- Б) Нормальный сон.
- В) Частота сердечных сокращений.

**7. Поступление в кровь холестерина приводит к:**

- А) Ускорению рефлекторных реакций.
- Б) Повышению энергетического уровня.
- В) Интенсификации обмена веществ.

**8. При отсутствии физической нагрузки на организм адреналин приводит к:**

- А) Нарушению работы сердечно-сосудистой системы.
- Б) Истощению организма.
- В) Артериосклерозу.

**9. Смертельная доза чистого спирта составляет:**

- А) 1 мг/кг веса.
- Б) 7-8 г/кг веса.
- В) 1 г/кг веса.

**10. Образование язвы желудка у курильщика происходит из-за:**

- А) Прямого попадания компонентов табачного дыма.
- Б) Слюны с ядовитыми веществами.
- В) Нарушения обмена веществ.

**11. Какое вещество подавляет нервную систему человека при курении?**

- А) Аммиак
- Б) Сероводород
- В) Синильная кислота.

**12. Употребление наркотиков приводит:**

- А) К разрушению головного мозга.
- Б) К развитию цирроза печени.
- В) К нарушению процесса кровообращения.

**13. Возникновение общих признаков, характерных для большинства инфекций происходит в:**

- А) Начальный период.
- Б) Инкубационный период.
- В) Период основных проявлений.

**14. Иммуноглобулины, подавляющие патогенную микрофлору называются:**

- А) Антитела.
- Б) Антигены.
- В) Лейкоциты.

**15. Иммуитет это:**

- А) Совокупность органов защищающих организм.
- Б) Способность организма противостоять заболеваниям.
- В) Способность организма вырабатывать специфические вещества.

**16. Промежуток между инфицированием и появлением признаков заболевания называется:**

- А) Начальный.
- Б) Основной.
- В) Инкубационный.

**17. Какой орган в данном списке лишний?**

- А) Селезенка.
- Б) Костный мозг.
- В) Лимфатические узлы.

**18. При каком виде закаливания необходима консультации у врача:**

- А) Водные процедуры.
- Б) Солнечные ванны.
- В) Воздушные ванны.

**19. Характерным признаком ГЛПС является?**

- А) Тошнота и рвота.
- Б) Повышение температуры до 39<sup>0</sup>-40<sup>0</sup> С.
- В) Уменьшение количества мочи и боли в пояснице.

**20. К природно-очаговым заболеваниям УР не относится:**

- А) Геморрагическая лихорадка.
- Б) Клещевой энцефалит.
- В) Бешенство.

**Критерии оценивания:**

**Максимально возможное количество баллов: 20**

«5» - набранный балл: 19 – 20.

«4» - набранный балл: 15 – 18

«3» - набранный балл: 10 – 14.

«2» - правильные ответы обучающихся составляют менее 50% от максимально возможных баллов

## **Контрольная работа №4 «Вооруженные Силы Российской Федерации»**

### **Вариант 1.**

1. Дайте определение Вооруженных Сил государства. Из каких видов и других организационных структур состоят Вооруженные Силы Российской Федерации?
2. Что понимается под обороноспособностью государства, и от каких факторов она зависит?
3. Какие войска и организации, кроме Вооруженных Сил, выполняют задачи в области обороны государства? Перечислите основные из этих задач.

### **Вариант 2.**

1. Назовите наиболее известные военные реформы, проведенные в России. Какими причинами обусловлена необходимость проведения военной реформы в Российской Федерации в настоящее время?
2. Для чего предназначены специальные войска? Из каких войск, частей и подразделений они состоят?
3. Что включают в себя силы обеспечения безопасности Российской Федерации?

### **Критерии оценивания:**

«5» - обучающиеся отвечают на все вопросы своего варианта без ошибок, либо с незначительными ошибками, не имеющими важного значения для понимания сути вопроса.

«4» - содержание ответов обучающихся на вопросы содержит отдельные ошибки фактические ошибки.

«3» - ответы обучающихся составляют не менее половины необходимого содержания каждого вопроса и допускаются фактические ошибки.

«2» - ответы обучающихся не раскрывают сути вопроса или в ответах содержатся грубые фактические ошибки, противоречащие содержанию темы.

## **Контрольно-измерительные материалы для 11 класса**

### **Контрольная работа №1 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»**

#### **Вариант I**

1. Правила личной гигиены. Гигиена беременности, уход за младенцем.
2. ВИЧ-инфекция и СПИД. Краткая характеристика и меры профилактики заражения.
3. Первая помощь при ранениях и травмах: правовые основы и правила оказания.

#### **Вариант II**

1. Репродуктивное здоровье человека. Заболевания, передающиеся половым путем. Краткая характеристика и меры профилактики.
2. Семья в современном обществе. Законодательство Российской Федерации о семье.
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы человека. Первая помощь при заболеваниях и остановке сердца.

### **Контрольная работа №2 «Основы военной службы. Воинская обязанность»**

#### **Вариант I**

1. Основные понятия Воинской обязанности.
2. Обязательная подготовка к военной службе. Ее этапы и содержание.
3. Профессионально-психологический отбор граждан на военную службу.

#### **Вариант II**

1. Воинский учет и его назначение. Обязанности граждан по воинскому учёту.
2. Добровольная подготовка к военной службе. Ее состав и содержание.
3. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

### **Контрольная работа №3 «Основы военной службы. Особенности прохождения военной службы»**

#### **Вариант I**

1. Законодательные акты Российской Федерации, определяющие правовые основы военной службы.
2. Особенности военной службы по призыву.
3. Воинская присяга и ее значение для военнослужащего.

#### **Вариант II**

1. Общевоинские уставы и их краткая характеристика
2. Особенности прохождения военной службы по контракту.
3. Альтернативная гражданская служба. Ее содержание и порядок прохождения.

4.

**Контрольная работа №4 «Основы военной службы. Военнослужащий – защитник своего Отечества»**

**Вариант I**

1. Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.
2. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.
3. Как стать офицером Российской армии. Порядок отбора для поступления в ВВУЗ через комиссариаты УР

**Вариант II**

1. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.
2. Виды воинской деятельности и их содержание.
3. Основные понятия международного гуманитарного права. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий

**Критерии оценивания:**

«5» - обучающиеся отвечают на все вопросы своего варианта без ошибок, либо с незначительными ошибками, не имеющими важного значения для понимания сути вопроса.

«4» - содержание ответов обучающихся на вопросы содержит отдельные ошибки фактические ошибки.

«3» - ответы обучающихся составляют не менее половины необходимого содержания каждого вопроса и допускаются фактические ошибки.

«2» - ответы обучающихся не раскрывают сути вопроса или в ответах содержатся грубые фактические ошибки, противоречащие содержанию темы.