

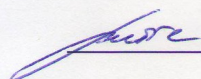
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 245  
Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»  
На методическом  
объединении

Протокол № 1

«28» 08 2018

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по УВР

 /Витте Е.П./

«28» 08 2018

«Утверждено»  
Директор  
ГБОУ СОШ №245



/Матвеева М.Н./

Приказ № 23 от  
«30» 08 2018

«Принято»  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №245  
Протокол № 1

«30» 08 2018

**Рабочая программа  
По предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
10К класс  
1 час в неделю (34 часа)**

Программа составлена  
Преподавателем  
Гуриным О.Н.

2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

Программа для 10-х классов предназначена для изучения тем в области безопасности жизнедеятельности учащимися с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства. Данная программа реализует положения государственного образовательного стандарта второго поколения. Планирование составлено на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений (автор программы Т.А. Смирнов, Б.О. Хренников, М.А. Маслов, В.А. Васнев), напечатанный в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1-11 классы» / по общ.ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012, и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе направлено на достижение следующих **целей:**

- воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

### **Задачи:**

- дать учащимся специальные знания, умения и навыки выживания в различных жизненных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных;
- научить правильно действовать в случаях природных и техногенных катастроф;
- научить адекватно действовать в условиях острых социальных, социально-политических и военных конфликтов, внутренней готовности к деятельности в экстремальных условиях.
- воспитывать патриотические чувства.

### **Общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».**

Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» основано на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства:

- ☞ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 12 мая 2009 г. №537);
- ☞ Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 9 июня 2010 г. №690);
- ☞ ФЗ N 68 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 года;
- ☞ ФЗ N 2397-1 «Об охране окружающей природной среды» от 21 февраля 1992 года;
- ☞ ФЗ N 69 «О пожарной безопасности» от 21 декабря 1994 года;

ФЗ № 28 «О гражданской обороне» от 12 февраля 1998 года;

Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения. За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

Модульный принцип позволяет:

- эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс при изучении тематики ОБЖ;
- структурировать содержание программы при изучении предмета в 10 классах.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля.

### **Место предмета «Основы безопасности жизни деятельности» в учебном плане.**

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в программе предусмотрены 34 часа на год (по одному часу в неделю). Этот объём для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне<sup>1</sup>. Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с обучающимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов)<sup>ii</sup> В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе<sup>iii</sup> раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с обучающимися – гражданами мужского пола. Подготовка обучающихся – граждан женского пола по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний<sup>1</sup>.

### **Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.** Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др.. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.) РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Положения Конституции РФ, гарантирующие свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности Граждан (Федеральный закон "О защите населения и

территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности». Федеральные законы: "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

### **Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий Организация управления гражданской обороной Структура управления и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях Порядок подачи сигнала "Внимание всем" Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях 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) Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования Средства защиты кожи Медицинские средства защиты и профилактики. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение План гражданской обороны образовательного учреждения Обязанности обучаемых.

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

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

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. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике .Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### **. Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др ), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.

Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья Табачный дым и его составные части Влияние курения на нервную систему, сердечнососудистую систему Пассивное курение и его влияние на здоровье Наркотики Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения Социальные последствия пристрастия к наркотикам Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

### **Раздел III. Основы военной службы.**

**Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.** Организация вооруженных сил Московского государства в XIУ-XУ веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Организационная структура Вооруженных Сил, виды Вооруженных Сил и рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации Войска ПВО, история создания, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

**Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.** Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг. Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота. Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации". Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.



## Календарно – тематическое планирование ОБЖ 10 класс

| № урока  | № п/п | Тема урока  | Кол-во часов |
|--|-------|---|--------------|
|  | 1     | 2   | 3            |
| <b>Основы безопасности личности, общества, государства</b><br><b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности</b><br><b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>  |       |   |              |
| 1  | 1     | Автономное пребывание человека в природной среде  | 0,5          |
|  | 2     | Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде   | 0,5          |
| 2  | 3     | Обеспечение личной безопасности на дорогах  | 0,5          |
|  | 4     | Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях   | 0,5          |
| <b>Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций</b>  |       |   |              |
| 3  | 5     | Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия   | 0,5          |
|  | 6     | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера     | 0,5          |
| 4  | 7     | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия   | 0,5          |
|  | 8     | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера   | 0,5          |
| <b>Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера</b>  |       |   |              |
| 5  | 9     | Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона  | 0,5          |
|  | 10    | Характер современных войн и вооружённых конфликтов  | 0,5          |
| <b>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</b><br><b>Тема 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера</b> |       |   |              |
| 6  | 11    | Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях | 0,5          |
|  | 12    | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи      | 0,5          |
| <b>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b><br><b>Тема 5. Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства</b>   |       |   |              |
| 7  | 13    | Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия  | 0,5          |
|  | 14    | Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния                         | 0,5          |
| 8  | 15    | Экстремизм и экстремистская деятельность  | 0,5          |
|  | 16    | Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности                      | 0,5          |
| <b>Тема 6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в</b>  |       |   |              |

| <b>Российской Федерации</b>  |    |  |     |
|--|----|--|-----|
| 9  | 17 | Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности». | 0,5 |
|  | 18 | Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации  | 0,5 |
| <b>Тема 7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму</b>  |    |  |     |
| 10   | 19 | Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения  | 0,5 |
|  | 20 | Культура безопасности жизнедеятельности - условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления  | 0,5 |
| <b>Тема 8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности</b>   |    |  |     |
| 11   | 21 | Уголовная ответственность за террористическую деятельность   | 0,5 |
|  | 22 | Ответственность за осуществление экстремистской деятельности   | 0,5 |
| <b>Тема 9 Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1 час)</b>  |    |  |     |
| 12   | 23 | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.   | 0,5 |
| <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b><br><b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни</b><br><b>Тема 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b> |    |  |     |
| 12   | 24 | Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности  | 0,5 |
| 13   | 25 | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика   | 0,5 |
| <b>Тема 11. Здоровый образ жизни и его составляющие</b>  |    |  |     |
| 13   | 26 | Здоровый образ жизни   | 0,5 |
| 14   | 27 | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека   | 0,5 |
|  | 28 | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека   | 0,5 |
| 15   | 29 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек  | 0,5 |
| <b>Обеспечение военной безопасности государства</b><br><b>Раздел 6. Основы обороны государства</b><br><b>Тема 12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны</b>            |    |  |     |
| 15   | 30 | Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны  | 0,5 |
| 16   | 31 | Основные виды оружия и их поражающие факторы   | 0,5 |
|  | 32 | Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени  | 0,5 |
| 17   | 33 | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени  | 0,5 |
|  | 34 | Средства индивидуальной защиты   | 0,5 |
| 18   | 35 | Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации  | 0,5 |
|  | 36 | Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении   | 0,5 |
| <b>Тема 13. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества</b>   |    |  |     |
| 19   | 37 | История создания Вооружённых Сил Российской Федерации  | 0,5 |
|  | 38 | Памяти поколений - дни воинской славы России   | 0,5 |
| 20   | 39 | Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации   | 0,5 |
| <b>Тема 14. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации.</b>  |    |  |     |



|    |  |   |           |
|----|--|---|-----------|
|    | <b>Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение.</b>       |   |           |
| 20 | 40   | Вооружение и военная техника СВ   | 0,5       |
| 21 | 41   | Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС                         | 0,5       |
|    | 42   | Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ                          | 0,5       |
| 22 | 43   | Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. | 0,5       |
|    | 44   | Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение   | 0,5       |
| 23 | 45   | Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение   | 0,5       |
|    | 46   | Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации                         | 0,5       |
|    | <b>Тема 15. Боевые традиции Вооружённых Сил России</b>           |   |           |
| 24 | 47   | Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества  | 0,5       |
|    | 48   | Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений                                 | 0,5       |
|    | <b>Раздел 7. Основы военной службы</b>                           |   |           |
|    | <b>Тема 16. Размещение и быт военнослужащих</b>                  |   |           |
| 25 | 49   | Размещение военнослужащих   | 0,5       |
|    | 50   | Распределение времени и повседневный порядок  | 0,5       |
| 26 | 51   | Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих   | 0,5       |
|    | <b>Тема 17. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда</b> |   |           |
| 26 | 52   | Суточный наряд. Общие положения   | 0,5       |
| 27 | 53   | Обязанности дежурного по роте   | 0,5       |
|    | 54   | Обязанности дневального по роте   | 0,5       |
|    | <b>Тема 18. Организация караульной службы</b>                    |   |           |
| 28 | 55   | Организация караульной службы. Общие положения  | 0,5       |
|    | 56   | Часовой и его неприкосновенность  | 0,5       |
| 29 | 57   | Обязанности часового  | 0,5       |
|    | <b>Тема 19. Строевая подготовка</b>                              |   |           |
| 29 | 58   | Строй и управление ими  | 0,5       |
| 30 | 59   | Строевые приёмы и движение без оружия   | 0,5       |
|    | 60   | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении   | 0,5       |
| 31 | 61   | Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.  | 0,5       |
|    | 62   | Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй  | 0,5       |
| 32 | 63   | Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении   | 0,5       |
|    | <b>Тема 20. Огневая подготовка</b>                               |   |           |
| 32 | 64   | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова   | 0,5       |
| 33 | 65   | Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова   | 0,5       |
|    | 66   | Приёмы и правила стрельбы из автомата   | 0,5       |
|    | <b>Тема 21. Тактическая подготовка</b>                           |   |           |
| 34 | 67   | Современный бой   | 0,5       |
|    | 68   | Обязанности солдата в бою   | 0,5       |
|    |  | <b>Всего 34 часа</b>  | <b>34</b> |

## Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

| Название сайта  | Электронный адрес   | Название сайта   | Электронный адрес   |
|---|---|--|---|
| Совет безопасности РФ   | <a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>   | Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)  | <a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>                                 |
| Министерство внутренних дел РФ  | <a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>   | Энциклопедия безопасности  | <a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>   |
| МЧС России  | <a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>   | Личная безопасность  | <a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>                         |
| Министерство здравоохранения и соцразвития РФ                                 | <a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>   | Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности   | <a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>   |
| Министерство обороны РФ   | <a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>   | «Мой компас» (безопасность ребёнка)  | <a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>       |
| Министерство образования и науки РФ   | <a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>   | Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России   | <a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a> |
| Министерство природных ресурсов РФ  | <a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>   | Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности) | <a href="http://www.econavt-catalog.ru">http://www.econavt-catalog.ru</a>                                 |
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ                                   | <a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>   | Портал Всероссийской олимпиады школьников  | <a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a>   |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | <a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a> | Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности   | <a href="http://www.alleng.ru/edu/saf.htm">http://www.alleng.ru/edu/saf.htm</a>                           |
| Федеральная пограничная служба  | <a href="http://www.fps.gov.ru">http://www.fps.gov.ru</a>   | Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности                                | <a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>                             |
| Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности              | <a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>   | Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях   | <a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>   |
| Русский образовательный портал  | <a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>   |  |   |
| Федеральный российский общеобразовательный портал                             | <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>   |  |   |
| Федеральный портал «Российское образование»                                   | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>   |  |   |
| Портал компании «Кирилл и Мефодий»  | <a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>   |  |   |
| Образовательный портал «Учеба»  | <a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>   |  |   |
| Журнал «Курьер образования»   | <a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>   |  |   |
| Журнал «Вестник образования»  | <a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>   |  |   |
| Издательский дом «Профкнига»  | <a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a>   |  |   |

|                               |   |  |  |
|-------------------------------|---|--|--|
| Издательский дом «1 сентября» | <a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> |  |  |
| Издательский дом «Армпресс»   | <a href="http://www.armpress.info">http://www.armpress.info</a> |  |  |

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

### Литература

- Программа по курсу ОБЖ: авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, «Просвещение» 2012 г.
- Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., - М., Просвещение, 2004;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2012;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., - М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.
- Андрейчук В.И. Как себя защитить. – Л.: ГДОИФК. 1990.
- . Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной школе. – М.: Провящение, 1985.
- . Витренко Н.С., Костров А.М., Подготовка учащихся общеобразовательных школ по гражданской обороне: Учебное пособие по гражданской обороне. –М.: Энергоатомиздат, 1986.
- Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М. Мысль, 1983.
- Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М: Зеркало, 1994.
- . На службе Отечеству: Кн. для чтения по общественно государственной подготовке солдат(матросов), сержантов(старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Русь РКБ, 1998.
- . Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура. – М.: Советский спорт, 1989.
- . Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М: Воениздат 1994.







i  
ii

iii