**Пояснительная записка**

В курсе ОБЖ для 10-11 классов завершается обучение учащихся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе» и письмом Министерства общего и профессионального образования Р.Ф. от 14.07.98 г. № 1133/14-12 в программе курса ОБЖ для учащихся 10-11 классов введён раздел «Основы военной службы».

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трёх содержательных линий:

1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

3. Основы военной службы.

В нашей программе имеются отличительные особенности по сравнению с примерной программой. Отмечается расширение целей и задач изучения предмета за счёт введения Р.К. В 10 классе в разделах Г.О., СИЗ, Ч.С. и правила безопасного поведения, в 11 классе в разделах «Воинская обязанность», ОВС – отводится часть времени на уроке для приведения примеров нашей Республики, нашего района и посёлка Вухтым.

Курс ОБЖ для 10-го класса состоит из 35 часов (5 из них практические занятия).

В 11 классе 68 часов. 3 часа практические занятия, 4 часа зачётные работы.

Учебная дисциплина ОБЖ включена в образовательную область «Физическая культура»; на её изучение в 11 классе отводится по 1 часу в неделю за счёт времени инвариантной части плана. В данной программе отводится 11 часов Ф/К, в течение 2-го полугодия.

**Тематический план по ОБЖ для 10 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержательная линия | Раздел и тема программы | Количество часов | | |
| Всего | Из них  практических | Р.К. |
| Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях | 1. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. | 6 | 2 | + |
| 1.1. Г.О. основные понятия и определения, задачи Г.О. | 1 | - |  |
| 1.2. Современные средства поражения и их поражающие факторы | 2 | 1 |  |
| 1.3. Основные мероприятия Г.О. по защите населения от последствий Ч.С. мирного и военного времени. | 1 | - | + |
| 1.4.Средства индивидуальной и коллективной защиты населения. | 2 | 1 | + |
| 2. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. | 4 | 1 |  |
| 2.1. Уголовная ответственность несовершеннолетних. | 1 | - | + |
| 2.2. Правила поведения в условиях Ч.С. природного и техногенного характера. | 2 | 1 | + |
| 2.3.Единая гос. Система предупреждения и ликвидации Ч.С. Её структура и задачи. | 1 | - |  |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний | 2 | - |  |
| 3.1. Здоровье и его составляющие | 1 | - |  |
| 3.2. Основные инфекционные заболевания и их профилактика | 1 | - |  |
| 4. Здоровый образ жизни и его составляющие (основы здорового образа жизни). | 4 | 1 |  |
| 4.1. Биологические ритмы и работоспособность человека | 1 | - |  |
| 4.2. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека | 1 | - |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 4.3.Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. | | 2 | | 1 | |  |
| Основы военной службы. | | | 5. Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. | | 7 | | 1 | |  |
| 5.1.История создания ВСР. | | 1 | | - | |  |
| 5.2. История создания видов ВС., рода войск. Организационная структура ВС. | | 3 | | 1 | |  |
| 5.3. Функции и основные задачи современных ВСР., их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа ВСРФ. | | 2 | | - | |  |
| 5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учётом концепции государственной политики Р.Ф. по военному строительству. | | 1 | | - | |  |
| 6. Боевые традиции Вооружённых Сил России. | | 4 | | 1 | |  |
| 6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. | | 1 | | - | |  |
| 6.2. Памяти поколений – дни воинской славы России | | 2 | | 1 | |  |
| 6.3. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. | | 1 | | - | |  |
| 7. Символы воинской чести | | 3 | | 1 | |  |
| 7.1. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. | | 1 | | - | |  |
| 7.2. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. | | 1 | | - | |  |
|  | 7.3. Ритуалы ВСРФ. | | 1 | | 1 | |  | |
| 8. Основы военной службы (подготовка учащихся к учебным военно-полевым сборам). | | 5 | | 1 | |  | |
| 8.1. Строевая подготовка. | | 2 | | - | |  | |
| 8.2. Тактическая подготовка | | 1 | | - | |  | |
| 8.3. Огневая подготовка | | 2 | | 1 | |  | |
| ВСЕГО | | 35 | | 8 | | 5 | |

**Поурочное планирование в 10 классе.**

Урок № 1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи Гражданской обороны.

Урок № 2. Ядерное и химическое оружие.

Урок № 3. Бактериологическое оружие. Самостоятельная работа «Поражающие факторы ядерного взрыва», «Отравляющие вещества».

Урок № 4. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в Чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени; информирование населения в Р.К. Средства связи.

Урок № 5. Средства индивидуальной защиты населения. Отработка нормативов по надеванию фильтрующего противогаза.

Урок № 6. Построение простейших укрытий . Защитные сооружения в Республике Коми. Сдача норматива по надеванию фильтрующего противогаза.

Урок № 7. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Понятие преступления . Особенности ответственности несовершеннолетних.

Урок № 8. Правила поведения в условиях Ч С природного и техногенного характера.

Урок № 9. Практическая работа: «Действия при возникновении ЧС природного и техногенного характера.

Урок № 10. РСЧС. , её структура и задачи.

Урок № 11. Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни.

Урок № 12.Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Классификация инфекционных заболеваний, их признаки. Возникновение и распространение инфекций; Профилактика инфекционных заболеваний.

Урок № 13. Биологические ритмы и работоспособность человека. Режим дня.

Урок № 14. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.

Урок № 15. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Употребление табака. Употребление алкоголя. Их влияние на здоровье и поведение человека.

Урок № 16. Зачётная работа «Вредные привычки и их влияние на здоровье и поведение человека».

Урок № 17. История создания Вооружённых Сил России.

Урок № 18. Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил.

Урок № 19. Рода войск.

Урок № 20. Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России.

Урок № 21. Роль и место Вооружённых Сил в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооружённых Сил.

Урок № 22. Другие войска, их состав и предназначение.

Урок № 23. Зачётная работа «Вооружённые Силы России: структура Вооружённых Сил, виды Вооружённых Сил, рода войск».

Урок № 24. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества, боевые традиции.

Урок № 25. Дни воинской славы России.

Урок № 26. Проверочная работа «Дни воинской славы России».

Урок № 27. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Воинский коллектив.

Урок № 28. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Из истории знамени, хранение знамени.

Урок № 29. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Государственные награды Р.Ф. Звание Героя Р.Ф.

Урок № 30. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации; Боевая, учебно-боевая, повседневная деятельность. Проверочная работа «Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Урок № 31. Строевая подготовка. Строевые приёмы на месте и в движении, воинское приветствие.

Урок № 32. Строевая подготовка. Строевые приёмы в движении, размыкание и смыкание, сдача рапорта.

Урок № 33. Тактическая подготовка. Бой, способы и приёмы передвижения солдата в бою при действиях в пешем порядке.

Урок № 34. Назначение и боевые свойства АКМ Порядок неполной разборки и сборки автомата.

Урок № 35. Зачётная работа: « Боевые свойства АКМ Порядок неполной разборки и сборки автомата».

**Перечень обязательных практических и зачётных работ в 10 классе.**

1. Самостоятельная работа «Поражающие факторы ядерного взрыва», «Отравляющие вещества».
2. Сдача норматива по надеванию фильтрующего противогаза.
3. Практическая работа: «Действия при возникновении ЧС природного и техногенного характера.
4. Зачётная работа «Вредные привычки и их влияние на здоровье и поведение человека».
5. Зачётная работа «Вооружённые Силы России: структура Вооружённых Сил, виды Вооружённых Сил, рода войск».
6. Проверочная работа «Дни воинской славы России».
7. Проверочная работа «Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.
8. Зачётная работа: « Боевые свойства АКМ Порядок неполной разборки и сборки автомата».

**Тематический план по ОБЖ для 11 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержательная линия | Раздел и тема программы | Количество  часов | |  |
| всего | практ. |  |
| Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 1. Основы здорового образа жизни | 3 | - |  |
| 1.1. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики. | 1 | - |  |
| 1.2. Спид и его прфилактика. | 1 | - |  |
| 1.3. Семья в современном обществе.  Законодательство о семье. | 1 | - |  |
| 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. | 4 | 3 |  |
| 2.1. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. | 2 | 1 |  |
| 2.2. Первая медицинская помощь при остановке сердца. | 1 | 1 |  |
| 2.3. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. | 1 | 1 |  |
| Основы военной службы | 3. Воинская обязанность. | 7 | 1 |  |
| 3.1. Основные понятия о воинской обязанности. | 1 | - |  |
| 3.2. Организация воинского учёта и его предназначение. | 2 | - | + |
| 3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе. | 1 | - | + |
| 3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе. | 1 | - | + |
| 3.5. Организация медицинского освидетельствования и мед. обследования граждан при постановке на воинский учёт. | 1 | 1 | + |
| 3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. |  |  | + |
| 4. Военнослужащий-защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил России. | 11 | 1 |  |
| 4.1. Военнослужащий-патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. | 1 | - | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.2. Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. | 2 | - |  |
| 4.3. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. | 2 | - |  |
| 4.4. Военнослужащий-подчинённый, строго соблюдающий Конституцию и законы Р.Ф., выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. | 2 | - |  |
| 4.5. Как стать офицером Российской Армии. | 3 | 1 |  |
| 4.6. Международная ( миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Р.Ф. | 1 | - |  |
| 5. Особенности военной службы | 28 | 3 |  |
| 5.1. Правовые основы военной службы, Конституция Российской Федерации, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности». | 6 | - |  |
| 5.2. Общевоинские уставы Вооружённых сил Р.Ф.- закон воинской жизни | 4 | 1 |  |
| 5.3. Военная присяга-клятва воина на верность Родине – России. | 1 | - | + |
| 5.4. Прохождение военной службы по призыву. | 6 | - | + |
| 5.5. Прохождение военной службы по контракту. | 5 | 1 | + |
| 5.6. Права и ответственность военнослужащих. | 6 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6. Психологические основы подготовки к военной службе. | 4 | - |  |
| 6.1. Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. | 1 | - |  |
| 6.2. Личность и социальная роль военного человека. | 1 | - |  |
| 6.3. Самовоспитание и самосовершенствование личности. | 1 | - |  |
| 6.4. Психическое саморегулирование и самоанализ. | 1 | - |  |
| ИТОГО | 57 | 8 | 9 |

Учебная дисциплина ОБЖ включена в образовательную область «Физическая культура»; на её изучение в 11 классе отводится по одному часу в неделю за счёт времени инвариантной части плана.

В данной программе отводится 11 часов ф/к, в течение 2-го полугодия.

**Поурочное планирование в 11 классе.**

Урок №1. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики.

Урок №2. СПИД и его профилактика.

Урок №3. Семья в современном обществе. Законодательство о семье.

Урок №4. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях.

Урок №5. Практическое занятие : «Оказание первой медицинской помощи пострадавшему при травмах и ранениях».

Урок №6. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Практическая работа : «оказание первой медицинской помощи пострадавшему при остановке сердца».

Урок №7. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Практическое задание : «оказание первой медицинской помощи пострадавшему при острой сердечной недостаточности и инсульте»

Урок №8. Основные понятия о воинской обязанности.

Урок №9. Организация воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.

Урок № 10. Обязанности граждан по воинскому учёту.

Урок № 11. Обязательная подготовка граждан к военной службе.

Урок № 12. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Урок № 13. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учёт.

Урок №14. Проверочная работа: «Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учёт». Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

Урок №15. Военнослужащий- патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Урок №16. Военнослужащий- специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Урок №17. Тактическая и физическая подготовка военнослужащих.

Урок №18. Виды воинской деятельности. Элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в видах ВСР.

Урок №19. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника.

Урок № 20. Военнослужащий- подчинённый, строго соблюдающий Конституцию и законы Р.Ф., выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Урок № 21. Личная дисциплинированность воина.

Урок № 22. Как стать офицером Российской Армии.

Урок № 23. Система военного образования Р.Ф.

Урок № 24. Контрольная работа «Система военного образования Российской Федерации».

Урок № 25. . Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Р.Ф.

Урок № 26. Военная служба- особый вид федеральной гос. службы.

Урок № 27. Конституция Р.Ф. и вопросы военной службы.

Урок № 28. Законы Р.Ф., определяющие правовую основу военной службы.

Урок № 29. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего.

Урок № 30. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву.

Урок № 31. Военные аспекты международного права.

Урок № 32. Общевоинские уставы- нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы ВСРФ.

Урок № 33. Устав гарнизонной и караульной службы ВСРФ.

Урок № 34. Дисциплинарный устав ВСРФ. Строевой устав ВСРФ.

Урок № 35. Зачётная работа « Общевоинские уставы – нормативно- правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих».

Урок № 36. Военная присяга-клятва воина на верность Родине-России.

Урок № 37. Призыв на военную службу. Время призыва, организация призыва.

Урок № 38. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

Урок № 39. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

Урок № 40. Воинские звания военнослужащих ВСРФ.

Урок № 41. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, увольнённых в запас.

Урок № 42. Военная форма и одежда. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек.

Урок № 43. Основные условия прохождения военной службы по контракту.

Урок № 44. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Урок № 45. Сроки военной службы по контракту.

Урок № 46. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Урок № 47. Самостоятельная работа «Условия прохождения военной службы по контракту, права и льготы военнослужащего».

Урок № 48.Общие права военнослужащих.

Урок № 49. Виды ответственности военнослужащих.

Урок № 50. Военная дисциплина её сущность и значение.

Урок № 51. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.

Урок № 52. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.

Урок № 53. Контрольная работа «Права и ответственность военнослужащих»».

Урок № 54. Ф.К. Развитие общей выносливости.

Урок № 55. Ф.К. Развитие силы.

Урок № 56. Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.

Урок № 57. Ф.К. Упражнения для развития ловкости, акробатические упражнения.

Урок № 58. Ф.К. Сдача на оценку норматива «Полоса препятствий».

Урок № 59. Личность и социальная роль военного человека.

Урок № 60. Ф К. Строевая подготовка. Совершенствование строевых приёмов и движений без оружия.

Урок № 61. Ф.К. Развитие выносливости. Кросс на дистанцию 1000-3000 метров.

Урок № 62. Самовоспитание и самосовершенствование личности.

Урок № 63. Ф.К. Борьба (приёмы самозащиты).

Урок № 64. Ф.К. Зачёт «Техника приёмов самозащиты».

Урок № 65. Психическое саморегулирование и самоанализ.

Урок № 66. Ф К. Туристические навыки и умения (определение сторон горизонта, азимут, ориентирование на местности ).

Урок № 67. Ф К. Движение по азимутам. Зачёт « Ориентирование на местности без карты».

Урок № 68. Ф.К. Упражнения для развития специальных качеств: устойчивость к гипоксии, вестибулярная устойчивость.

**Перечень обязательных контрольных и зачётных работ в 11 классе.**

***Первое полугодие:***

1. Практическая работа «Первая медицинская помощь при травмах и ранениях».
2. Практическая работа «Первая медицинская помощь при остановке сердца».
3. Практическая работа «Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте».
4. Проверочная работа «Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учёт»
5. Контрольная работа «Система военного образования Российской Федерации»

***Второе полугодие:***

1. Зачётная работа « Общевоинские уставы – нормативно- правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих».
2. Самостоятельная работа «Условия прохождения военной службы по контракту, права и льготы военнослужащего».
3. Контрольная работа «Права и ответственность военнослужащих».
4. Сдача норматива «Полоса препятствий».
5. Зачёт «Техника приёмов самозащиты».
6. Зачёт « Ориентирование на местности без карты».

**Нормы оценок за тесты по ОБЖ в 10-11 классах**

**При выборе из двух вариантов:**

Оценка «5» - 91-100% верных ответов

Оценка «4» - 79-90% верных ответов

Оценка «3» - 66-78% верных ответов

Оценка «2» - менее 65% верных ответов

**При выборе из трёх вариантов:**

Оценка «5» - 90-100% верных ответов

Оценка «4» - 78-90% верных ответов

Оценка «3» - 60-77% верных ответов

Оценка «2» - менее 60% верных ответов

**При выборе из четырёх вариантов:**

Оценка «5» - 91-100% верных ответов

Оценка «4» - 76-90% верных ответов

Оценка «3» - 60-75% верных ответов

Оценка «2» - менее 60% верных ответов

**Литература для учащихся**

1. Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности.-М.: Издательство «Д и К». 2000г.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класса.-М.: Просвещение 2007.
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 класса-М.: Просвещение 2006.
4. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для учащихся 10-11 классов.-М.: Просвещение 1996.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: 11-й Кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под редакцией Ю.Л. Воробьёва.-2-е изд., испр. И доп.-М.:АСТ: Астрель, 2007.
6. Основы безопасности жизнедеятельности, экзаменационные билеты и ответы. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И.-М.: Дрофа, 2005.

**Литература для учителя.**

1. Волошинов В.Б. Книга юнармейца.-М.: ДОСААФ.-1989.
2. Колодницкий Г.А., Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Мишин Б.И., Хабнер М.И. Оценка качества подготовки выпускников средней школы.-М.: Дрофа 2001.
3. Мишин Б.И. Программно-методические материалы «Основы безопасности жизнедеятельности». 1-11 классы.-М.: Дрофа 2001.
4. Мишин Б.И. Настольная книга основ безопасности жизнедеятельности.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.
5. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности».-М.: Просвещение.-2001г.
6. «Терроризм и безопасность человека». В.Н. Латчук., С.К. Миронов.-М.: Дрофа 2005.
7. Титов С.В., Шабаева Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя.-М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Учебник выживания /Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. Мир книги 2006.
9. Хромов Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: метод.пособие.-М.: Айрис-пресс, 2008.
10. Черных Н.С., Медведев В.Н. ОБЖ, Обучение школьников мерам пожарной безопасности.-Сыктывкар 2000.