



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель МО  
 Дворяшин В.М.  
Протокол № 5  
от «15» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
МБОУ СОШ г. Бирюча  
 Рядодубова Ю. В.  
«28» июня 2014 г.



РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2014 г.

Рабочая программа  
по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»  
уровень среднего общего образования  
(10 - 11 классы)

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена для обучения в 10-11 классах МБОУ «СОШ г. Бирюча» на основе:

- федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования, утверждённым приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- авторской программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-11 классы /под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2008.

В учебно-методический комплект входят:

- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008
- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008
- Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы безопасности жизнедеятельности : основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10кл часть 2– М.: Просвещение, 2009

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных законов «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной охране», «О гражданской обороне» и Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 738 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».

Предлагаемая программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками, кроме тем «Воинская обязанность», «Особенности военной службы», «Военнослужащий — защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил», «Основы военной службы» (практические занятия на базе воинской части), которые являются необязательными для девушек. В это время с девушками организуются занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний по специальной программе «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», направленной на формирование понятий о физическом, духовном и репродуктивном здоровье женщины; на подробное рассмотрение вопросов семейного права, роли женщины в современном обществе, социально-демографической обстановки в России, взаимосвязи здоровья женщины и здоровья нации.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 – 11 классах направлено на достижение следующих **целей и задач**:

- воспитание у обучаемых 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 ЗОЖ; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина РФ по защите Отечества;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; о здоровье и ЗОЖ; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
- формирование умения: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использование средств индивидуальной и коллективной защиты; оказание ПМП при неотложных состояниях.

Изучение программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для девушек направлено на достижение следующих **целей и задач**:

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

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

- развитие черт личности, необходимых для создания благополучной семьи, установления гармонических отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей;

- овладение умениями строить свои взаимоотношения с родителями, старшими, сверстниками и сверстниками противоположного пола; формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Формы занятий, используемые при обучении:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- подготовка индивидуальных рефератов;
- индивидуальные консультации;
- практические занятия;
- внеклассная и внешкольная работа (участие во Всероссийской олимпиаде по ОБЖ, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Безопасное колесо» и пожарно-прикладным видам соревнований, проведение Дня защиты детей, различных эстафет и викторин по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкомата и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины и др.).

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы среднего образования, для 10-11 классов рассчитан на 35 учебных недель в год и предусматривает изучение основ безопасности жизнедеятельности в объеме 70 часов за 2 года обучения (базовый уровень).

В соответствии с письмом Департамента образования Белгородской области от 21.02.2014 года № 9-06/1086-НМ «О промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных учреждений», календарным учебным графиком МБОУ «Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча» с целью высвобождения учебного времени для проведения аттестационных испытаний за рамками четвертой четверти без изменений продолжительности учебного года предусмотрено 34 учебные недели в 5 – 8, 10 классах, поэтому на изучение основ безопасности жизнедеятельности отводится 68 часов за 2 года обучения: в 10 классе – 34 часа и в 11 классе – 34 часа (базовый уровень).

Учебный предмет	Количество часов в год		Всего
	10 класс	11 класс	
Основы безопасности жизнедеятельности (ФБУП – 2004)	35	35	70
Основы безопасности жизнедеятельности (учебный план школы)	34	34	68

В данную рабочую программу внесены следующие изменения: в тематическом планировании на 1 час в 10 классе сокращена тема по основам медицинских знаний и здорового образа жизни, в 11 классе

сокращена тема на 1 час по основам воинской службы у юношей, по основам медицинских знаний и здорового образа жизни у девушек за счет уплотнения учебного материала в связи с тем, что 35 учебная неделя отводится для проведения годовой промежуточной аттестации.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения ученик должен

#### **знать/понимать**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- 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 призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

#### **уметь**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

В результате изучения программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» ученица должна

**Знать:**

общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;  
демографическую обстановку в России и о ее влиянии на безопасность государства;  
о социальной роли женщины в современном обществе;  
о здоровом образе жизни и его составляющих;  
о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;  
о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;  
о вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;  
об основах семейного права в Российской Федерации;  
о правах и обязанностях родителей и о правах ребенка.

**Уметь:**

коротко излагать основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;  
объяснять связь репродуктивного здоровья общества с демографической обстановкой в стране;  
перечислить основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие ее социальную роль в современном обществе;  
обосновать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;  
дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;  
перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;  
коротко изложить основы семейного права в Российской Федерации, определяющие правовые взаимоотношения полов;  
перечислить основные функции семьи в современном обществе.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:**

сохранения и укрепления репродуктивного здоровья в реальной окружающей среде;  
профилактики вредных привычек;  
соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;  
соблюдения норм личной и общественной гигиены;  
предотвращения ранних половых связей и профилактики инфекций, передаваемых половым путем;  
оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

## Учебно-тематический план

### 10 класс

№ раздела и темы	Темы (разделы)	Авторская программа по основам безопасности жизнедеятельности под ред. А.Т. Смирнова		Рабочая программа	
		Раздел	Тема	Раздел	Тема
I.	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	<b>13</b>		<b>13</b>	
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.		6		
2.	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.		7		
II.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	<b>10</b>		<b>9</b>	
3.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.		3		2
4.	Основы здорового образа жизни.		7		<b>7</b>
III.	Основы военной службы	<b>12</b>		<b>12</b>	
5.	Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества.		6		6
6	Боевые традиции Вооруженных сил России		3		<b>3</b>

7.	Символы воинской чести.		3		<b>3</b>
8	<u>Основы подготовки граждан к военной службе (практические занятия проводятся во время учебных сборов)</u>		40		<b>40</b>
	<b>итого</b>	<b>35+40</b>		<b>34+40</b>	

### Учебно-тематический план

#### 11 класс

№ раздела и темы	Темы (разделы)	Авторская программа по основам безопасности жизнедеятельности под ред. А.Т. Смирнова		Рабочая программа	
		Раздел	Тема	Раздел	Тема
I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	10		<b>10</b>	
1	Основы здорового образа жизни.		6		6
2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.		4		4
II	Основы военной службы	25		<b>24</b>	
3	Воинская обязанность.		10		10
4	Особенности военной службы.		8		8
5	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных сил.		7		6
	<b>итого</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



## Учебно-тематический план

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»  
для девушек 11 класс

№ раздела и темы	Темы (разделы)	Авторская программа по основам безопасности жизнедеятельности под ред. А.Т. Смирнова		Рабочая программа	
		Раздел	Тема	Раздел	Тема
I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	<b>25</b>		<b>24</b>	
1	Здоровье и здоровый образ жизни		5		5
2	Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие		8		8
3	Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранности репродуктивного здоровья		7		6
4	Правовые аспекты взаимоотношения полов		3		3
5	Беременность и уход за младенцем		2		2
	<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## Содержание рабочей программы учебного предмета

*10 класс*

*Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (13 часов)*

*1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. (6 часов)*

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 права и 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.

## *2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. ( 7 часов)*

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. (6 часов)*

### *3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. (2 часа)*

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.

### *4. Основы здорового образа жизни.(4 часа)*

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. (10 часов)*

*5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества. (4 часа)*

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.

## *6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. (3 часа)*

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.

## *7. Символы воинской чести. (3 часа)*

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.

## *11 класс*

### *Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10ч)*

#### *Тема 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(6ч)*

Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены и здоровье. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе

молодому человеку для создания прочной семьи. Семья в современном обществе. Законодательство о семье Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей. Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. СПИД и его профилактика. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД — это финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

## *Тема 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи(4ч)*

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Первая медицинская помощь при ранениях. Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью. Первая медицинская помощь при травмах. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

## *Раздел II. Основы воинской службы(25ч)*

### *Тема 3. Воинская обязанность (10ч)*

Основные понятия о воинской обязанности. Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Организация воинского учета и его предназначение Добровольная подготовка граждан к военной службе Основные направления добровольной

подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет. Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил РФ, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

#### *Тема 4. Особенности военной службы (8ч)*

Правовые основы военной службы, Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». Военная служба — особый вид федеральной государственной службы. Конституция РФ и вопросы военной службы. Законы РФ, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права. Уставы ВС РФ их предназначение и основные положения. Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России. Военная присяга — основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга. Прохождение военной службы по призыву. Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Виды ответственности, установленной для военнослужащих. Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы.

#### *Тема 5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России (7ч)*

Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить свое воинское звание — защитника Отечества: любовь к Родине, ее истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту



свободы, независимости, конституционного строя России, народа и Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие — принцип строительства Вооруженных Сил РФ.

## **Содержание учебной программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для девушек 11 класс**

### **I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### 1. Здоровье и здоровый образ жизни

##### *1.1. Общие понятия о здоровье*

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.

##### *1.2. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России*

Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

##### *1.3. Социальная роль женщины в современном обществе*

Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

##### *1.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества*

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Привлекательность системы здорового образа жизни.

#### 2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

##### *2.1. Женская половая система и ее функционирование*

Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.

##### *2.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка*

Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.

Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус - принадлежности.

Важность регулярной медицинской консультации.

### *2.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека*

Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды. Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.

Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.

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

Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка.

### *2.5. Ранние половые связи и их последствия для здоровья*

Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

### *2.6. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики*

Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь — сифилис. Его симптомы.

Гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы.

ВИЧ-инфекция и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

3. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни

### *3.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека*

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Три стадии общего адаптационного синдрома.

Двойной хронический стресс — дистресс.

Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

### *3.2. Режим дня, труда и отдыха*

Режим труда и отдыха, профилактика переутомления. Зависимость работоспособности от биологических ритмов. Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

### *3.3. Рациональное питание, его значение для здоровья*

Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.

Общая энергетическая ценность рациона человека. Теории видового и раздельного питания. Гигиена питания.

### *3.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека*

Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Скоростные и силовые качества. Выносливость. Гибкость.

### *3.5. Закаливание и его влияние на здоровье человека*

Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания — обтирание водой, обливание. Тренировка системы терморегуляции. Моржевание. Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания. Хождение босиком.

### *3.6. Правила личной гигиены и здоровье человека*

Определение гигиены.

Личная гигиена и ее правила. Гигиена кожи, зубов и волос. Гигиена одежды и обуви.

## 4. Правовые аспекты взаимоотношения полов

### *4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений*

Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов.

Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.

Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания.

Семейный досуг.

### *4.2. Основы семейного права в Российской Федерации*

Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.

Прекращение брака

### *4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»*

Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей. Родительские права.

## 5. Беременность и уход за младенцем

### *5.1. Беременность и гигиена беременности*

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения.

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш).

Роды.

### *5.2. Уход за младенцем*

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

## Формы и средства контроля

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), контрольных работ, а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

### Обсуждаемые вопросы:

1. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.
2. Роль МЧС России в формировании культуры в области безопасности жизнедеятельности населения страны.
3. Чрезвычайная ситуация: причины и последствия
4. Наркотические средства: здоровье и безопасность нации
5. Инфекционная безопасность населения как вектор национальной безопасности

### Контрольные тесты:

1. Ведение гражданской обороны на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях начинается:

- а) с началом объявления о мобилизации взрослого населения;
- б) с момента объявления или введения Президентом Российской Федерации чрезвычайного положения на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях;
- в) с момента объявления состояния войны, фактического начала военных действий или введения Президентом Российской Федерации военного положения на территории Российской Федерации и в отдельных ее местностях.

2. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- а) потеря части продуктов питания;
- б) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут;
- в) потеря ориентировки на местности во время похода;
- г) потеря компаса;
- д) авария транспортных средств в условиях природной среды;
- е) крупный лесной пожар;
- ж) отсутствие средств связи.

3. Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

- а) одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев;
- б) одежда должна быть из синтетических материалов;
- в) одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала;
- г) одежда должна быть чистой и сухой.

4. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в порядке очередности:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя-тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

5. Опасными местами в любое время суток могут быть:

- а) подворотни, заброшенные дома, закрытые задние двory, пустыри, пустующие стройплощадки;
- б) парикмахерская, ремонтная мастерская, любой магазин, банки;
- в) отделение милиции, пожарная часть, почта, больница, поликлиника, видеотека.

6. В соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации преступлением признается:

- а) противоправные действия, посягающие на честь и достоинство граждан;
- б) действия граждан, сознательно нарушающих требования Конституции, законодательных и нормативно-правовых актов;
- в) совершаемое общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации под угрозой наказания.

7. Гражданская оборона — это:

- а) система мероприятий по прогнозированию, предотвращению и ликвидации чрезвычайных ситуаций в военное время;
- б) система обеспечения постоянной готовности органов государственного управления для быстрых и эффективных действий по организации первоочередного жизнеобеспечения населения при ведении военных действий на территории Российской Федерации;
- в) система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

8. Оповещение о чрезвычайной ситуации — это:

- а) заблаговременная информация населения о возможной опасности;
- б) доведение до населения и государственных органов управления сообщения о проводимых защитных, мероприятиях, обеспечивающих безопасность граждан во время чрезвычайных ситуаций или в военное время;
- в) доведение до органов повседневного управления, сил и средств РСЧС и населения сигналов оповещения и соответствующей информации о чрезвычайной ситуации через систему оповещения РСЧС.

9. Средства коллективной защиты — это:

- а) средства защиты органов дыхания и кожи;
- б) легкие сооружения для защиты населения от побочного действия атмосферы;
- в) инженерные сооружения гражданской обороны для защиты от оружия массового поражения и других современных средств нападения.

10. От каких факторов массового поражения защищает убежище:

- а) от всех поражающих факторов ядерного взрыва;
- б) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия;
- в) от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения.

11. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

- а) от отравляющих веществ;

- б) от радиоактивных веществ;
  - в) от бактериальных средств;
  - г) от высоких температур внешней среды.
- В приведенных ответах допущена ошибка. Найдите ее.

12. Из приведенных определений здоровья выберите то, которое принято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- а) здоровье человека — это отсутствие болезней и физических недостатков;
- б) здоровье человека — это отсутствие у него болезней, а также оптимальное сочетание здорового образа жизни с умственным и физическим трудом;
- в) здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

13. Любая деятельность человека происходит в условиях постоянного воздействия внешней среды. Из приведенных факторов воздействия внешней среды выберите те, которые влияют на здоровье человека:

- а) личные, общественные, индивидуальные, природные, медицинские;
- б) физические, химические, биологические, социальные, психические;
- в) материальные, политические, расовые, идеологические, умственные.

14. Передача каких инфекций осуществляется воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем:

- а) инфекции дыхательных путей;
- б) кишечные инфекции;
- в) кровяные инфекции.

15. Возбудитель каких инфекций передается через укусы кровососущих насекомых:

- а) инфекции наружных покровов;
- б) кишечные инфекции;
- в) кровяные инфекции.

16. Здоровый образ жизни — это:

- а) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание.

17. Пассивный курильщик — это человек:

- а) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- б) выкуривающий до двух сигарет в день;
- в) выкуривающий одну сигарету натошак.



18.Какова последовательность оказания первой медицинской помощи при алкогольном отравлении:

- а) уложить пострадавшего на бок и очистить ему дыхательные пути, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- б) уложить пострадавшего на спину и очистить его дыхательные пути, промыть желудок, положить к ногам теплую грелку, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом, вызвать «скорую помощь»;
- в) уложить пострадавшего на бок, промыть желудок, положить на голову холодный компресс, дать пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.

19.Вооруженные Силы — это:

- а) вооруженная организация государства, одно из важнейших орудий политической власти;
- б) составная часть государства, защищающая его рубежи от нападения противника, владеющая современной военной техникой и вооружением;
- в) вооруженная система государства, обеспечивающая защиту его интересов и находящаяся в постоянной боеготовности для отпора возможной агрессии со стороны другого государства.

20.Сухопутные войска — это:

- а) вид Вооруженных Сил, предназначенный преимущественно для ведения боевых действий на суше;
- б) вид войск, предназначенный для решения стратегических и локальных боевых задач;
- в) род войск, обеспечивающий выполнение любых боевых задач при ведении военных действий.

### **Практические задания:**

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях угарным газом, хлором и аммиаком.

Первая медицинская помощь при передозировке при приеме психоактивных веществ.

Оказание первой медицинской помощи при травмах, ушибах и переломах.

Транспортировка пострадавшего.

Автомат Калашников:, работа частей и механизмов автомата

## **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическая литература

Нормативно-правовые документы

- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

Закон «Об образовании» (последняя редакция).

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).

Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации (утв. Президентом Российской Федерации 5 октября 2009 г.).

Положение о Национальном антитеррористическом комитете (утв. Указом Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 г. № 116).

Постановление Правительства Российской Федерации «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (последняя редакция).

Постановление Правительства Российской Федерации «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (от 21 мая 2007 г. № 304).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537).

Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 г. (утв. Указом Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Указ Президента Российской Федерации «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г. № 116).

Федеральный закон «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя» (последняя редакция).

Федеральный закон «О безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (последняя редакция).

Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (последняя редакция).

Федеральный закон «О пожарной безопасности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии терроризму» (последняя редакция).

Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» (последняя редакция).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).

Основная и дополнительная литература

Учебная литература

- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008

- Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников / под общ. ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2008

- Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы безопасности жизнедеятельности : основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10кл часть 2– М.: Просвещение, 2009

Стенды

1. Терроризм угроза обществу
2. Уголок по ГО
3. Что делать при пожаре в здании
4. Действия населения при авариях и катастрофах
5. Действия населения при стихийных бедствиях
6. Уголок призывника
7. Стрелковое оружие
8. Первая медицинская помощь
9. Символы России и Вооруженных сил
10. Дни воинской славы России
11. Огневая подготовка
12. Защита населения от ЧС мирного и военного времени
13. Индивидуальные средства защиты в ЧС
14. Действия при пожаре
15. Уголок безопасности дорожного движения
16. Уголок пожарной безопасности

*Интернет-ресурсы:*

[http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat\\_ob\\_no=108&pg=1](http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1) – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;

<http://www.znakcomplex.ru/top/out.php?id=65> – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;

<http://www.caim.ru/9> - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;

<http://www.school-obz.org> – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;

<http://www.alleng.ru/edu/saf.htm> - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;

[http://www.window.edu.ru/window/catalog?p\\_rubr=2.1.15](http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15) – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;

<http://www.obzh.info> – Личная безопасность в различных условиях;

<http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm> - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;

<http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/> - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;

<http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1> - Каталог ресурсов по ОБЖ;

<http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php> - Охрана труда в образовании;

<http://www.afestival.1september.ru/subjects/12> - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;

<http://www.uroki.net/dokobgd/htm> – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;

[http://www.4students.ru/search.asp?id\\_subject=20](http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20) – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;

<http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2> – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;

<http://www.warning.dp.ua> – Справочник по безопасности, пособие по выживанию, поведение в экстремальных ситуациях;

<http://belclass.net> - Сетевой класс Белогорья

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=21983&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=21983&tmpl=com) – Сообщество учителей безопасности жизнедеятельности;

<http://www.shkolazhizni.ru/tag> - Школа жизни. Материалы по безопасности, стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям;

<http://www.school.holm.ru/predmet/obg> - Ссылки по учебным предметам: ОБЖ;