

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей
естественного цикла
(протокол от 29.08.2016 г. №1)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
Т.З. Мухина
29.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ «Средняя
школа №1»
В.В. Бутусов
Приказ № 111-п от 31.08.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Основы безопасности жизнедеятельности
10 класс

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №13 от 29.08.2016 г.

Дзержинск,
2016 го

Пояснительная записка

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

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

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

При составлении рабочей программы учитывались Федеральный и Региональный базисные учебные планы по курсу ОБЖ, в соответствии с которыми на изучение курса ОБЖ в 10-11 классах отводится по 35 часов в год (1 час в неделю). В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (35ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

В учебно-методический комплект входят:

- 1. Программа:** А.Т.Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классы», издательство «Просвещение» Москва, 2010 год.
- 2. Учебник:** «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, издательство «Просвещение» Москва, 2011год.

Изучение ОБЖ в 10 классе направлено на достижение следующих **целей:**

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

- **Усвоение учащимися содержания:**
 - основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму,
 - нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;
- **Усвоение учащимся знаний:**
 - о предназначении, основных функциях и задачах Вооружённых Сил Российской Федерации,
 - о видах Вооружённых Сил Российской Федерации и родах войск,
 - о руководстве и управлении Вооружёнными Силами Российской Федерации,
 - об участии Вооружённых Сил России в контртеррористических операциях,
 - о государственных и военных символах Российской Федерации;
- **Формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способности осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации конституционного долга и обязанностей и защите Отечества;**
- **Развитие у учащихся:**
 - личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта,
 - потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
 - потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
 - физических морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

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

- Умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- Умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- Умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- Умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;

- Умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообразования;
- Умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуациях;
- Умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- Умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- Умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

Программа выстроена по трем логическим взаимосвязанным модулям:

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

Раздел I (P-I). Основы комплексной безопасности.

Раздел II (P-II). Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

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

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

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

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

Раздел V (P-V). Основы обороны государства.

Раздел VI (P-VI). Основы военной службы.

Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».

Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные криминогенные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

Современный комплекс проблем безопасности военного характера.

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Военный конфликт, вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Раздел 2, Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

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

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом в Российской Федерации.

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

Применение Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления.

Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидности наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотиков. Профилактика наркомании.

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

Нравственность и здоровье.

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

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

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Первая помощь при неотложных состояниях.

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой при ранениях. Понятия об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.

Раздел 6. Основы обороны государства

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

Гражданская оборона - как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.

Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.

История создания Вооруженных Сил России.

Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.

Боевые традиции Вооруженных Сил России.

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.

Основные задачи современных Вооруженных Сил.

Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.

Символы воинской части.

Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающие на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

Воинская обязанность.

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт. 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, основное назначение воинского учета.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

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

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих – специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначения и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к воинской службе.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса в зависимости от возраста граждан.

Тематический план 10 класс

| № модуля, раздела, темы | Наименование модуля, раздела, темы | Количество часов |
|-------------------------|---|------------------|
| М-I | Основы безопасности личности, общества и государства. | 17 |
| Р-I | Основы комплексной безопасности. | 15 |
| Р-II | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | 2 |
| М-II | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. | 6 |
| Р-III | Основы здорового образа жизни. | 6 |
| М-III | Обеспечение военной безопасности государства. | 47 |
| Р- V | Основы обороны государства. | 19 |
| Р- VI | Основы военной службы | 28 |
| | Резервное время | 8 |
| | Всего часов | 70 |

Программа для проведения учебных сборов (10 класс).

Продолжительность учебных сборов – 5 дней (35 учебных часов).

В ходе сборов изучаются:

- Размещение и быт военнослужащих;
- Организация караульной и внутренней службы;
- Элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- Вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

| №п/п | Тема занятий | Количество часов | | | | | Общее количество часов |
|------|---|------------------|----|----|----|----|------------------------|
| | | 1д | 2д | 3д | 4д | 5д | |
| 1. | Организация суточного наряда, организация караульной службы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|---|---|---|---|---|----|
| 2. | Огневая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 3. | РХБЗ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 4. | Строевая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 5. | Медицинская подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 6. | Стрелковая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 7. | Физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| | Итого | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 |

В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно – профессиональной ориентации. Учебный процесс, осуществляемый во время учебных сборов, организуется начальником штаба учебных сборов в соответствии с положениями *«Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» № 96 /134 от 24 февраля 2010 г.*

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке учебных сборов (приложение № 9 к Инструкции). Общая оценка граждан, обучающихся в образовательных учреждениях, заносится в классный журнал с пометкой «Учебные сборы», которая учитывается при выставлении итоговой оценки за весь курс обучения в образовательном учреждении.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускники должны **знать:**

- основные правила безопасности поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайной ситуации природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризма;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники должны **уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решения и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время ЧС;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приёмы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учётом индивидуальных качеств.

Приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в ЧС природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе теракта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребностей в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области ГО; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

Программа учебного курса по ОБЖ способствует формированию универсальных учебных действий ученика.

Планируемые результаты

| Личностные результаты | Метапредметные результаты | Предметные результаты |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте; - формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современ- | <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки; - умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения; - овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, | <ul style="list-style-type: none"> - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами; - формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; - формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни; - понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества; - понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма; - понимание необходимости подготовки граждан |

| | | |
|--|---|--|
| <p>ному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; - освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах; - развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; - формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать | <p>основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека; - умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях; - освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; - умение разработать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; - умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности; - формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуника- | <p>к военной службе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью; - формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции; - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека; - знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства; - знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике; - умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим; - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по их характерным признакам, а также на основе информации из различных источников; - умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей; - овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания. |
|--|---|--|

| | | |
|---|--|--|
| нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности. | тивной и социальной практике, для профессиональной ориентации. | |
|---|--|--|

Методы и формы обучения:

Для организации познавательной деятельности учащиеся на уроках ОБЖ целесообразно использовать разнообразные методы и формы обучения.

Перцептивные: (словесные, наглядные, практические) рассказ, лекция, беседа, семинары демонстрация, практические занятия. Соревнования. Ролевые игры.

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

Гностический: объяснительно-репродуктивный, информационно поисковый, исследовательский. (Реферат. Доклад. Проектное задание)

Кибернетический: управление и самоуправление учебно-познавательной деятельностью.

Контроля и самоконтроля (устный, письменный).

Стимулирование и мотивация.

Самостоятельной учебной деятельности.

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

Групповая форма обеспечивает учет дифференцированных запросов учащихся.

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

Контроль результатов обучения

Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующих видов оценки и контроля ЗУН: предварительный, текущий, рубежный (тематический), итоговый.

При этом используются различные формы оценки и контроля ЗУН: проверочная работа, тест, устный опрос.

Требования к уровню усвоения дисциплины.

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

*Календарно-тематическое планирование
10 КЛАСС*

| № раздела, темы и урока | Наименование раздела, темы и урока | Тип урока | Понятия | Оборудование | Дата проведения | Задание на дом |
|--------------------------------|--|------------------|----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|
| I | <i>Основы комплексной безопасности (8)</i> | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|-------------------------------------|--|--|
| 1 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (3) | | | | | |
| 1.1 1.2 | Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. | урок изуч-я и первич. закреп-я нов. знаний | автономное существование, добровольная и вынужденная автономия, азимут | модель часов, компас, видеофрагмент | | § 1, 2 чит., зад. с.14 устно |
| 1.3 1.4 | Обеспечение личной безопасности на дорогах, в криминогенных ситуациях. | комбинированный | участник дорожного движения, ДТП | презентация | | § 3, 4 чит., опред. выуч., вопр. и зад. с.20, 24 устно |
| 1.5 1.6 | Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. | комбинированный | - | учебник, презентация | | § 21, 23 чит., вопр.и зад. с.112,124 устно |
| 2 | Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2) | | | | | |
| 2.1 2.2 | Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. | комбинированный | ЧС природного характера, стихийное бедствие, землетрясение, цунами, наводнение, ураган, буря, смерч, природный пожар | учебник, видеофрагмент | | § 5, 6 чит., отв. на вопр. и зад.с.30,36 устно |
| 2.3 2.4 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. | комбинированный | ЧС техногенного характера, авария, промышленная катастрофа, РОО, ХОО, эвакуация | учебник, видеофрагмент | | § 7, 8 чит., опред. выуч., вопр.и зад. с.40, 46 устно |
| 3 | Современный комплекс проблем безопасности | | | | | |

| | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|--|
| | социального характера. (3) | | | | | |
| 3.1 3.2 | Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооружённых конфликтов. | урок изуч-я и первич. закреп-я нов. знаний | национальная безопасность, национальные приоритеты, виды войн, вооружённый конфликт | учебник | | § 9,10 чит., опред. выуч., вопр. с.50, 54 устно, зад. письм. |
| 3.3 3.4 | Международный терроризм - угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. | комбини- рованный | терроризм, террористиче- ская деятель- ность | учебник, таблицы | | § 13,14 чит., опред. выуч., вопр. с.70, 74 устно, зад. письм. |
| 3.5 | Наркотизм и национальная безопасность России. | комбини- рованный | наркотизм, национальная безопасность | учебник | | записи в тетр. переск. |
| II | <i>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (1)</i> | | | | | |
| 4 | Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства (1). | | | | | |
| 4.1 4.2 | Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. | комбини- рованный | РСЧС | учебник, опорная схе- ма по РСЧС | | § 11,12 чит., опред. выуч., вопр. с.58,62 устно, подг. презент. об ин- фекционных заболеваниях |
| III | <i>Основы здорового образа жизни (3)</i> | | | | | |
| 5 | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (1) | | | | | |
| 5.1 5.2 | Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. | комбини- рованный | инфекционная болезнь, пери- оды, иммуни- тет, иммуниза- ция | учебник, презентация | | § 24, 25 чит., вопр. с.130,136 устно, зад. с.130 письм. |

| | | | | | | |
|------------|---|----------------------|---|---|--|--|
| 6 | Здоровый образ жизни и его составляющие (2). | | | | | |
| 6.1 6.2 | Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. | комбини- рованный | ЗОЖ, здоро- вье, биологи- ческие ритмы, утомление | презентация | | § 26, 27 чит., зад.1,2 на с.142,146 письм., опред. выуч. |
| 6.3 6.4 | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. | комбини- рованный | никотинизм, наркомания | презентация, секундомер, дополни- тельный раз- даточный материал | | § 28, 29 чит., зад. с.150,156 письм. |
| V | Основы обороны государства (10) | | | | | |
| 7 | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (4). | | | | | |
| 7.1 7.2 | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. | комбини- рованный | ГО, ядерное, химическое, биологическое, высокоточное оружие | учебник, видеофраг- мент, допол- нительный раздаточный материал | | § 30, 31 чит., опред. выуч., заполн. табл. в тетр. |
| 7.3 7.4 | Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. | комбини- рованный | сигнал «Внимание всем!» | учебник, видеофраг- мент | | § 32, 33 чит., отв. на вопр. с.172,176 устно |
| 7.5 | Средства индивидуальной защиты. | комбини- рованный | СИЗ | таблицы, противогазы, респираторы, ватно- марлевая повязка | | записи в тетр. переск. |
| 7.6 | Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. | комбини- рованный | аварийно- спасательные и неотложные работы | учебник, видеофраг- мент | | § 34, 35 чит., отв. на вопр. устно, подг. презент. о Днях воинской |

| | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | славы |
| 8 | Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (2). | | | | | |
| 8.1 8.2 | История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России. | урок изуч-я и первич. закреп-я нов. знаний | Дни воинской славы | презентации | | записи в тетр. переск. |
| 8.3 | Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. | комбини- рованный | виды и рода войск | презентация | | § 39 чит., отв. на вопр. устно, зад. письм. |
| 9 | Виды Вооружённых Сил Российской Федерации и рода войск (3). | | | | | |
| 9.1 9.2 | Сухопутные войска и Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутных войск и Военно-Воздушных Сил. | комбини- рованный | сухопутные войска, ВВС | учебник, презентация | | § 40, 41 чит., отв. на вопр. устно, зад. письм. |
| 9.3 9.4 | Военно-Морской флот и Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ и РВСН. | комбини- рованный | ВМФ, РВСН | учебник, презентация, видеофраг- мент | | § 42, 43 чит., отв. на вопр. устно, подгот. презент. |
| 9.5 9.6 9.7 | Воздушно-десантные войска, космические войска, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. | комбини- рованный | ВДВ, Косми- ческие войска, другие войска | учебник, презентация | | § 44-46 чит., отв. на вопр. устно |
| 10 | Боевые традиции Вооружённых Сил России (1). | | | | | |
| 10.1 10.2 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. | комбини- рованный | военнослужа- щий, патрио- тизм, воинский долг, дружба | материал из художе- ственной литературы, кинофильмов | | § 47,48 чит., отв. на вопр. устно, подг. презент. |
| VI | Основы военной службы (13) | | | | | |
| 11 | Размещение и быт военнослужащих, проходя- щих военную службу по призыву (1) | | | | | |
| 11.1 | Размещение и быт военнослужащих. Распреде- | урок изуч-я | батальон, рота | учебник, | | § 49-51 чит., |

| | | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------------|--|---------------------------------|--|--|
| 11.2 11.3 | ние времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. | и первич. закреп-я нов. знаний | | презентация, видеофрагмент | | отв. на вопр. устно |
| 12 | Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда (1). | | | | | |
| 12.1 12.2 12.3 | Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте, дневального по роте. | комбинированный | дежурный по роте, дневальный | учебник, презентация | | § 52-54 чит., отв. на вопр. устно |
| 13 | Организация караульной службы (2). | | | | | |
| 13.1 | Организация караульной службы. Общие положения. | комбинированный | караул | учебник, презентация | | § 55 чит., отв. на вопр. устно, подг. презент. |
| 13.2 13.3 | Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. | комбинированный | часовой, пост | учебник | | § 56, 57 чит., отв. на вопр. устно, зад. с. 286 письм. |
| 14 | Строевая подготовка (3). | | | | | |
| 14.1 14.2 | Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. | комбинированный | строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, интервал, дистанция, ряд, колонна | учебник, таблицы | | § 58, 59 чит., зад.1 с. 290, 296 письм. |
| 14.3 14.4 | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. | комбинированный | воинское приветствие | | | § 63 чит., отв. на вопр. с.312 устно |
| 14.5 14.6 | Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. | комбинированный | развёрнутый строй, походный строй | учебник, таблицы, видеофрагмент | | § 62, 63 чит., отв. на вопр. устно |
| 15 | Огневая подготовка (2). | | | | | |
| 15.1 | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. | комбинированный | автоматический и одиночный огонь, темп стрельбы, устройство АК | учебник, таблицы, видеофрагмент | | § 64 чит., выполн. задан. письм. |

| | | | | | | |
|-----------|---|----------------------|---|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| 15.2 | Порядок неполной разборки – сборки автомата Калашникова (практическое занятие). | практическое занятие | неполная и полная разборка АК | учебник, таблицы, видеофрагмент | | § 65, 66 чит., отв. на вопр. устно |
| 16 | Тактическая подготовка (2). | | | | | |
| 16.1 | Современный бой. | комбинированный | тактическая подготовка, современный бой | макет АК | | § 67 чит., выполн. зад. 1-3 по выбору |
| 16.2 | Обязанности солдата в бою. | комбинированный | перебежки, переползание | учебник | | § 68 чит., отв. на вопр. устно |
| | Резервное время (2) | | | | | |
| | Учебные сборы (35) | | | | | |
| | Всего часов (35+35) | | | | | |

Материально – техническое обеспечение по ОБЖ

1. Учебно-методическая литература

Нормативная и правовая литература:

- Конституция Российской Федерации
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Закон «Об образовании»
 - Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
 - Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Периодические издания:

Подшивки журналов и газет «Гражданская защита», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Служба спасения 01», «Спасатель» и др.

2. Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура

- Мультимедиапроектор
- Экран настенный

3. Средства программного обучения и контроля знаний

- Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций»
- Компьютерные программы и пособия по учебному разделу «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»

- Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях
- Географическая информационная система «ГЕО-ЭКС-ТРЕМУМ»
- Компьютерное учебное пособие «Безопасность на улицах и дорогах»
- Компьютерная игровая программа «Как Иван-царевич подземного змея победил» (действия в сейсмоопасных районах)
- Компьютерная обучающая программа «Действия при авариях на химически опасных объектах»

4. Макеты, муляжи, модели

- Макеты местности, отражающие расположение потенциально опасных объектов, дорог, водоемов, убежищ и т. п.
- Макеты жилых и промышленных зданий с узлами жизнеобеспечения, технологическим оборудованием
- Макеты потенциально опасных элементов технологического оборудования
- Макеты фильтрующих, изолирующих и других противогазов, респираторов в разрезе
- Макеты убежищ, укрытий с основными системами жизнеобеспечения
- Макеты АСИО, ПР. СП и др. в разрезе
- Муляжи тела человека

5. Тренажеры

- Робот-тренажер «Гоша»
 - Куклы-тренажеры для искусственного дыхания
 - Фантомы-тренажеры искусственной вентиляции легких
- и наружного массажа сердца

6. Стенды, плакаты

Стенды

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)
- Безопасность на улицах и дорогах
- Криминогенные ситуации
 - Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи
- Правила повеления при землетрясениях
- Пожары, взрывы
- Наводнения и затопления
- Правила оказания медицинской помощи

Плакаты

- Безопасность дорожного движения
 - Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
 - Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

7. Средства индивидуальной защиты

Средства защиты дыхания

- Ватно-марлевые повязки
- Противопылевые тканевые маски

- Респираторы (типа ШБ-1 и т. п.)
- Противогазы (типа ГП-7, ПДФ-7, ИП-4М и т. п.)

Средства защиты кожи

- Фильтрующие СЗК (типа КИП-8)
- Изолирующие СЗК (типа КИХ-5 и т. п.)

Средства медицинской защиты

- Аптечка индивидуальная (типа А-2 и т. п.)
- Индивидуальный перевязочный пакет и т. п.
- Противохимический пакет (типа И.ПП-8 и т. п.)

8. Аудиовизуальные пособия

Учебные видеофильмы

- Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
- Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи
- Действия населения при химически опасных авариях
- Действия населения в зоне радиоактивного загрязнения
- Действия в зоне затопления
- Стихийные бедствия

Интернет-ресурсы

| Название сайта | Электронный адрес |
|---|---|
| Совет безопасности РФ | http://www.scrf.gov.ru |
| Министерство внутренних дел РФ | http://www.mvd.ru |
| МЧС России | http://www.emercom.gov.ru |
| Министерство здравоохранения и соц.развития РФ | http://www.minzdrav-rf.ru |
| Министерство обороны РФ | http://www.mil.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://mon.gov.ru/ |
| Министерство природных ресурсов РФ | http://www.mnr.gov.ru |
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ | http://www.fsgv.ru |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm |
| Федеральная пограничная служба | http://www.fps.gov.ru |
| Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности | http://www.gan.ru |

| | |
|--|---|
| Русский образовательный портал | http://www.gov.ed.ru |
| Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области | http://www.beluno.ru |
| Белгородский региональный институт ПКППС | http://ipkps.bsu.edu.ru/ |
| Академия повышения квалификации работников образования | http://www.apkro.ru |
| Федеральный российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| Федеральный портал «Российское образование» | http://www.edu.ru |
| Портал компании «Кирилл и Мефодий» | http://www.km.ru |
| Образовательный портал «Учеба» | http://www.uroki.ru |
| Журнал «Курьер образования» | http://www.courier.com.ru |
| Журнал «Вестник образования» | http://www.vestnik.edu.ru |
| Издательский дом «Профкнига» | http://www.profkniga.ru |
| Издательский дом «1 сентября» | http://www.1september.ru |
| Издательский дом «Армпресс» | http://www.armpress.info |
| Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») | http://festival.1september.ru |
| Энциклопедия безопасности | http://www.opasno.net |
| Личная безопасность | http://personal-safety.redut-7.ru |
| Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности | http://www.alleng.ru |
| «Мой компас» (безопасность ребёнка) | http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det |
| Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России | http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html |
| Эконавт-СATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности) | http://www.econavt-catalog.ru |
| Портал Всероссийской олимпиады школьников | http://rusolymp.ru/ |
| Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности | http://www.alleng.ru/edu/saf.htm |
| Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности | http://www.bezopasnost.edu66.ru |
| Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях | http://www.hardtime.ru |

