Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю:
на заседании ШМО	заместитель директора по УВР	директор школы
«_01_»_09. 2020г.	__*Лебедева В.С.*	*Тонкушина Н.И.*
руководитель ШМО:	(ФИО)	(ФИО)
Попов П.В.	.	
(ФИО)	(подпись)	(подпись)
	«_01_»_09. 2020г.	«_01_»_09. 2020г.
(подпись)		

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО

ОБЖ

10,11 классы

Учитель: Попов П.В.

2020/2021 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности для 10 - 11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования по ОБЖ //Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности . 10 - 11 классы: проект.- М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)// с учетом авторской программы «Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников . 10 - 11классы. Под редакцией А.Т. Смирнова. Авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников », издательство «Просвещение» 2017.

Рабочая программа по химии для 10 - 11 классов разработана на основе концепции, отражённой в методическом письме «О преподавании учебного предмета «ОБЖ» в 2020 - 2021 учебном году», на основе образовательной программы среднего общего образования и учебного плана МОУ «Янгельская СОШ имени Филатова А.К.»

Учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10—11 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы. Программа является единой для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего (полного) общего образования.

Предлагаемая учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для обеспечения базового уровня подготовки учащихся в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования с учетом перспектив развития содержания образования в области безопасности жизнедеятельности, определенных концепцией модернизации российского образования.

Планируемые результаты освоениякурса «ОБЖ»

Личностные результаты:

1.Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

2.Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;

3.Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

4.Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;

5.Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

6.Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

7.Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

8.Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

9.Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
10.Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
11.Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
12.Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

1.Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;
5.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:
8.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
9.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
10. Освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
11.Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

1.Формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
2.Формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3.Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
4.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;
5.Формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
6.Понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
7.Знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствия для личности, общества и государства;
8.Знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
9.Умение оказать первую помощь пострадавшим;
10.Умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;
11.Умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Планируемые результаты

1.Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
2.Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа
3.Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
4.Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
5.Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства
6.Овладение умениями: предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, а также из анализа специальной информации, получаемой из различных источников; принимать обоснованные решения и план своих действий в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

Содержание учебного предмета «ОБЖ»

10 класс

Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Тема 1. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.

Учащиеся должны знать правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.

Тема 2. Автономное существование человека в условиях природной среды.

Учащиеся должны знать автономное существование человека в условиях природной среды.

Тема 3. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.

Учащиеся должны знать и соблюдать правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.

Тема 4. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Учащиеся должны знать основные положения по уголовной ответственности несовершеннолетних.

Тема 5. Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Учащиеся должны знать правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Тема 6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

Учащиеся должны знать что такое **(**РСЧС) её задачи и структура.

Тема 7.Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Учащиеся должны знать законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Тема 8. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.

Учащиеся должны знать сущность цели и задачи го.

Тема 9. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное оружие и его боевые свойства. Химическое оружие.

Учащиеся должны знать современные средства поражения а также их поражающие факторы влияющие на жизнедеятельность человека. Учащиеся должны знать виды ядерного, химического оружия.

Тема 10. Современные средства поражения и их поражающие факторы Бактериологическое (биологическое) оружие.

Современные обычные средства поражения.

Учащиеся должны знать современные средства поражения а также их поражающие факторы влияющие на жизнедеятельность человека. Учащиеся должны знать виды

Тема11. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Учащиеся должны знать видыоповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Тема 12. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.

Учащиеся должны знать виды инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Учащиеся должны знать как осуществляется организация инженерной защиты населения.

Тема 13 Средства индивидуальной защиты населения.

Учащиеся должны знать и уметь пользоваться средства индивидуальной защиты.

Тема 14 Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Учащиеся должны знать какая ведётся организация по аварийно-спасательным и неотложнм работ в зонах чс.

Тема 15 Урок контроля и проверки знаний по теме.

Учащиеся должны показать знания по разделу «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях».

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 1 Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.

Учащиеся должны знать

Тема 2 Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Учащиеся должны знатьосновные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.

Тема 3 Здоровый образ жизни и его составляющие.

Учащиеся должны знать, что такое здоровый образ жизни и его составляющие.

Тема 4 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Учащиеся должны знать, что такоебиологические ритмы и их влияние на работоспособность.

Тема 5 Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Учащиеся должны знать, какое значение имеетдвигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Тема 6 Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Учащиеся должны знать, как влияютвредные привычки на здоровье**.**

Тема 7 Урок контроля и проверки знаний по разделу 2

Учащиеся должны показать знания по разделу «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Основы военной службы.

Тема 1 История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

Учащиеся должны знатьисторию создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

Тема 2 Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение.

Учащиеся должны знатьструктуру Вооружённых Сил. Учащиеся должны знатьвиды Вооруженных сил, рода войск а также История их создания.

Тема 3 Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Учащиеся должны знать основные задачи и функции Вооружённых Сил России.

Тема 4 Другие войска, их состав и предназначение.

Учащиеся должны знать кто относится к другие войска, их состав и предназначение.

Тема 5 Урок контроля и проверки знаний по теме.

Учащиеся должны показать знания по разделу «Основы военной службы 1 часть»

Тема 6Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

Учащиеся должны знать определение патриотизм и верность воинскому долгу.

Тема 7 Памяти поколений – дни воинской славы России.

Учащиеся должны знатьдни воинской славы России.

Тема 8 Дружба, войсковое товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений.

Учащиеся должны знать определение, что такоедружба, войсковое товарищество.

Тема 9 Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.

Учащиеся должны знать и уметь различатьбоевые Знамёна воинской части.

Тема 10 Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Учащиеся должны знать и уметь различатьордена – почётные награды.
Тема 11 Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.
Учащиеся должны знать, какие проводятсяритуалы Вооружённых Сил РФ.
Тема 12 Урок контроля и проверки знаний по темам.
Учащиеся должны показать знания по разделу «Основы военной службы 2 часть»

11 класс

Раздел I.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (9ч)

Глава 1.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (5ч)

1.1 Правила личной гигиены и здоровье

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

1.2 Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

Семья и её 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.

1.3 Заболевания, передаваемые половым путём.

Меры профилактики. Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД - финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

1.4 Психологическое состояние человека и причины самоубийства.

Психологическое состояние человека. Факторы, влияющие на психологическое состояние человека. Группа риска по суициду. Правила первой помощи при неудавшейся попытке к самоубийству.

1.5 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 и несовершеннолетних детей.
Права и обязанности родителей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних детей. Права и обязанности детей. Защита государства.

Глава 2.

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (4ч)

2.1. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности, инфаркте и инсульте (практические занятия)

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

2.2. Первая медицинская помощь при ранениях (практические занятия)
Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи.
Способы остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки.

Правила наложения жгута. Борьба с болью.

2.3. Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)
Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травмах груди, живота, позвоночника.

2.4 Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания (практические занятия)

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и её признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких. Правила сердечно-лёгочной реанимации.

Раздел II.

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (14ч)

Глава 3.

ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ (6ч)

3.1 Основные сведения о воинской обязанности

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и её содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе. Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

3.2. Организация воинского учёта и его предназначение.

3.3. Обязательная подготовка граждан к военной службе

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.

Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские, связи и наблюдения, водительские и др.).

3.4. Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования.

Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах и в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

3.5. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.

Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение медицинского освидетельствования. Категории годности к военной службе.

3.6. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе
Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

Глава 4.

ОСОБЕННОСТИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (8ч)

4.1. Войны в истории человечества и России.

4.2. Военная служба - особый вид государственной службы.

Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

4.3. Исполнение обязанностей военной службы.

4.4. Организация обороны Российской Федерации.

4.5. Социальная защита военнослужащих.

4.6. Статус военнослужащего. Правовая защита военнослужащих и членов их семей.

4.7. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации - закон воинской жизни.

Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих.

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, их предназначение и основные положения.

4.8. 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.

4.9. 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.

Общие, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.

4.10. Организация призыва на военную службу.

4.11. Ответственность граждан по вопросам призыва.

4.12. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части.

4.13. Воинские звания военнослужащих ВС РФ.

4.14.Военная форма одежды.

4.15. Прохождение военной службы по контракту

Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу но контракту. Сроки военной службы. Права и льготы, представляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

4.17. Права и ответственность военнослужащих

Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Глава 5.

ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ - ЗАЩИТНИК СВОЕГО ОТЕЧЕСТВА. ЧЕСТЬ И ДОСТОИНСТВО ВОИНА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ (8ч)

5.1 Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить своё воинское звание - защитник Отечества; любовь к Родине, её 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.

5.2 Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

5.3 Требования, предъявляемые к морально - этическим, психологическим и профессиональным качествам призывника.

Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск

Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодёжи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

5.4. Взаимоотношения в воинском коллективе.

5.5. Воинская дисциплина. Её суть и значение.

Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников

Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

5.6. Офицер Российской армии.

Требования, предъявляемые к офицеру военной службы.

5.7. Военные образовательные учреждения профессионального образования. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приёма граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

5.8. Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России

Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся должны знать/понимать:
основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
предназначение, структуру и задачи РСЧС;
предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

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 по контракту) и альтернативной гражданской службы;
нормы международного гуманитарного права;
требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников;
основные виды воинской деятельности;
строи отделения и порядок управления ими;
назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения;
правила подготовки автомата к стрельбе;
приемы и правила стрельбы из автомата;
основы современного общевойскового боя;
общие обязанности солдата в бою;
основные способы передвижения солдата в бою;
способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
государственные и военные символы Российской Федерации;
боевые традиции Вооруженных Сил России;
классы сходных воинских должностей;
общие требования к безопасности военной службы;
порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;
общую организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;
правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб;
средства массового поражения и их поражающие факторы;
защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
порядок размещения и условия быта военнослужащих;
уметь:
применять основные способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
выполнять строевые приемы на месте и в движении;
производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
пользоваться индивидуальными средствами защиты;
использовать приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;
вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;

формирования у себя психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Требования к уровню подготовки учащихся
Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать; подготовки юношей для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.
Учащийся должен:
знать:
• основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях ЧС, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
• организацию защиты населения в РФ от ЧС природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
• основные принципы здорового образа жизни;
• правила оказания первой медицинской помощи;
• основы обороны государства и военной службы;
• боевые традиции ВС РФ, государственные и военные символы РФ.
уметь:
• предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
• грамотно действовать при возникновении угрозы ЧС и во время ЧС;
• оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
• выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением военной службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата).

Критерии оценивания.

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос и письменный.

В конце изучения каждого блока предусмотрены проверочные работы, которые проводятся в форме тестирования.

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

Отметка "5" выставляется, если ответ:

полный, содержание материала раскрыто в объеме программы и отличается самостоятельностью суждений обучающихся, использованы ранее приобретенные знания (на уроках ОБЖ и других предметах), а также знания из личного опыта и опыта других людей; ответ построен логично, грамотно и последовательно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, сопоставления, обобщения и выводов); четко даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то отметку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

Отметка "4" выставляется, если:

раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно, грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; встречаются 1-2 неточности в ответе, определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение научного термина (в выводах и обобщениях). Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то отметку «4» получает учащийся, набравший 80 – 89% от максимально возможного количества баллов.

Отметка "3" выставляется, если:

усвоено основное содержание предмета ОБЖ, но изложение фрагментарное, не всегда последовательное; определения понятий даны недостаточно четко; не используются в качестве доказательства выводы и обобщения, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то отметку «3» получает учащийся, набравший 60 - 79% от максимально возможного количества баллов.

Отметка "2" выставляется, если устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат:

не раскрывает основное содержание учебного материала; не даны ответы на вспомогательные вопросы; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то отметку «2» получает учащийся, набравший 59% и ниже от максимально возможного количества баллов.

Тематическое планирование уроков

10 класс

№ п/п урока	**тема урока**	**типы урока**	**количество часов,**
1	ТБ Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.	Урок открытия нового знания	1
2	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.	Урок открытия нового знания	1
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	Урок - исследования	1
4	Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Урок - исследования	1
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	Урок открытия нового знания	1
6	Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.	Урок открытия нового знания	1

7	Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.	Урок открытия нового знания	1
8	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное оружие и его боевые свойства. Химическое оружие.	Урок - исследования	1
9	Современные средства поражения и их поражающие факторы Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения.	Урок - исследования	1
10	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	Урок - исследования	1
11	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.	Урок - исследования	1
12	Противорадиационное укрытие, его назначение.	Урок - исследования	1
13	Средства индивидуальной защиты населения.	Урок - исследования	1
14	Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.	Урок - исследования	1
15	Урок контроля и проверки знаний по разделу II.	Урок контроля.	1
16	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	Урок открытия нового знания	1
17	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Урок - исследования	1
18	Профилактика заболеваний, передающих половым путем.	Урок - исследования	1
19	Здоровье молодежи. Режим труда и отдыха. Режим занятия физкультурой.	Урок - исследования	1
20	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	Урок - исследования	1
21	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	Урок - исследования	1
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Алкоголь.	Урок - исследования.	1
23	Влияние наркотиков на организм.	Урок - исследования.	1
24	Урок контроля и проверки знаний по разделу III.	Урок контроля.	1
25	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации	Урок открытия нового знания	1
26	Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение.	Урок открытия нового знания	1
27	Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны	Урок открытия нового знания	1
28	Другие войска, их состав и предназначение	Урок открытия нового знания	1

29	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	Урок открытия нового знания	1
30	Памяти поколений – дни воинской славы России	Урок открытия нового знания	1
31	Основные формы увековечения памяти российских воинов.	Урок открытия нового знания	1
32	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	Урок - исследования	1
33	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.	Урок - исследования	1
34	Урок контроля и проверки знаний по темам.	Урок контроля.	1
35	Резерв времени.		1
	Итого:	**35**	

Тематическое планирование уроков

11класс

№ п/п урока	**Раздел**	**типы урока**	**количество часов,**
1	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (9ч) Глава 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5 ч) Глава 2. Основы здорового образа жизни (4 ч)	Уроки открытия новых знаний Уроки - исследования	9
2	ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (25ч) Глава 3. Воинская обязанность (6ч) Глава 4. Особенности военной службы (19 ч)	Уроки открытия новых знаний Уроки - исследования	25

Календарно - тематическое планирование уроков в 10 классе

№ п/п урока	тема урока	типы урока	количество часов,	ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА
Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях – 15 ч.					
Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения – 6 ч.					
1	ТБ Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.	Урок открытия нового знания	1	§ 1, § 2,3	сентябрь 1 неделя
2	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.	Урок открытия нового знания	1	§ 4	сентябрь 3 неделя
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	Урок - исследования	1	§ 21,22, записи.	сентябрь 4 неделя
4	Правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Урок - исследования	1	§ 5 - 8	октябрь 1 неделя
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	Урок открытия нового знания	1	§ 12	октябрь 2 неделя
6	Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.	Урок открытия нового знания	1	§ 11	октябрь 3 неделя
Раздел II. Основы обороны государства - 9 ч.					
7	Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.	Урок открытия нового знания	1	§ 30, записи	октябрь 4 неделя
8	Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное оружие и его боевые свойства. Химическое оружие.	Урок - исследование	1	§ 31, записи	октябрь 5 неделя

9	Современные средства поражения и их поражающие факторы Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения.	Урок - исследование	1	§ 31, записи	ноябрь 2 неделя
10	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	Урок - исследование	1	§ 32, записи	ноябрь 3 неделя
11	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций.	Урок - исследование	1	§ 33, записи	ноябрь 4 неделя
12	Противорадиационное укрытие, его назначение.	Урок - исследование	1	записи	ноябрь 4 неделя
13	Средства индивидуальной защиты населения.	Урок - исследование	1	§ 34, записи	декабрь 1 неделя
14	Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.	Урок - исследование	1	§ 35,36, записи	декабрь 2 неделя
15	Урок контроля и проверки знаний по разделу II.	Урок контроля.	1	тест	декабрь 3 неделя
	Раздел III. Основы медицинских знаний и ЗОЖ - 9 часов.				
16	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	Урок открытия нового знания	1	§ 24	декабрь 4 неделя
17	Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.	Урок - исследования	1	§ 25	декабрь 5 неделя
18	Профилактика заболеваний, передающих половым путем.	Урок - исследования	1	§ 26	январь 3 неделя
19	Здоровье молодежи. Режим труда и отдыха. Режим занятия физкультурой.	Урок - исследования	1	записи	январь 3 неделя
20	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	Урок - исследования	1	§ 27	январь 4 неделя
21	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	Урок - исследования	1	§ 28	январь 5 неделя

22	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Алкоголь.	Урок - исследования.	1	§ 29	февраль 1 неделя
23	Влияние наркотиков на организм.	Урок - исследования.	1	§ 29	февраль 1 неделя
24	Урок контроля и проверки знаний по разделу III.	Урок контроля.	1	тест	февраль 2 неделя
Раздел IV. Вооружённые силы Р.Ф. - защитники нашего Отечества - 5 часов.					
25	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации	Урок открытия нового знания	1	§ 37	февраль 3 неделя
26	Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение.	Урок открытия нового знания	1	§ 39	февраль 4 неделя
27	Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны	Урок открытия нового знания	1	§ 40	март 1 неделя
28	Другие войска, их состав и предназначение	Урок открытия нового знания	1	§ 41 - 46	март 2 неделя
29	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	Урок открытия нового знания	1	§ 47	апрель 1 неделя
30	Памяти поколений – дни воинской славы России	Урок открытия нового знания	1	§ 38	апрель 2 неделя
31	Основные формы увековечения памяти российских воинов.	Урок открытия нового знания	1	§ 48	апрель 3 неделя
32	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	Урок - исследования	1 1	записи	апрель 4 неделя
33	Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.	Урок - исследования	1	записи	май

					1 неделя
34	Урок контроля и проверки знаний по темам.	Урок контроля.	1	тест	май 3 неделя
35	Резерв времени.				май 4 неделя

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Раздел I **ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (9ч)** **Глава 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (5 ч)** **Глава 2. Основы здорового образа жизни (4 ч)**								
1	Правила личной гигиены и здоровья	1	Комбини-рованный	Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятие об очищении организма.	***Знать*** об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности. ***Уметь*** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.	Индивидуальный опрос	§ 12.	1 неделя сентябрь

2	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов	1	Комбини-рованный	Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор и материальный). Качества которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.	***Знать*** факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни. ***Уметь*** использовать приобретённые знания для самовоспитания качеств, необходимых для создания прочной семьи	Индивидуальный опрос	§ 13.	2 неделя сентябрь
3	Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики	1	Комбинированный	Инфекции, передаваемые половым путём, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. СПИД-финальная стадия инфекционного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.	***Знать*** об основах личной гигиены; об уголовной ответственности за заражение БППП, о путях заражения ВИЧ-инфекции, профилактике СПИДа; об ответственности за заражение ВИЧ-инфекцией. ***Уметь*** использовать приобретённые знания для ведения здорового образа жизни	Индивидуальный опрос	§ 14, 15. Сообщение «Влияние венерических заболеваний на генофонд будущих поколений.	3 неделя сентябрь
4	Психологическое состояние человека и причины самоубийства	1	Комбини-рованный	Психологическое состояние человека. Группа риска по суициду. Правила первой помощи при неудавшейся	***Знать*** факторы, оказывающие влияние на психологическое состояние человека, правила первой помощи при неудавшейся попытке к самоубийству	Индивидуальный опрос	Записи.	4 неделя сентябрь

				попытке к самоубийству.	***Уметь*** использовать приобретённые знания для оказания первой помощи при неудавшемся суициде.			
5	Семья в современном обществе. Законодательство о семье	1	Комбини-рованный	Брак и семья. Условия и порядок заключения брака. Права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей и несовершеннолетних детей. Защита государства.	***Знать*** об основах законодательства РФ о семье. ***Уметь*** использовать приобретённые знания для самовоспитания качеств, необходимых для создания прочной семьи	Письменный опрос «Основы здорового образа жизни» (10 мин)	§ 16.	1 неделя октябрь
6	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися.	Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	***Знать*** правила оказания первой медицинской помощи при сердечной недостаточности и инсульте. ***Владеть навыками*** первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте	Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте (20 мин)	§ 17.	2 неделя октябрь
7	Первая медицинская помощь при ранениях	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.	***Знать*** виды ран и правила оказания первой медицинской помощи при ранении, правила наложения жгута и давящей повязки. ***Владеть навыками*** оказания первой медицинской помощи при кровотечениях	Практическая работа первая медицинская помощь при ранениях (15 мин)	§ 18.	3 неделя октябрь
8	Первая медицинская помощь при травмах	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Первая медицинская помощь при черепно-	***Знать*** правила оказания первой медицинской помощи при травмах. ***Владеть навыками*** оказания первой медицинской помощи при травмах, растяжениях	Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при травмах (15 мин)	§ 19 - 24.	4 неделя октябрь

				мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.				
9	Экстренная реанимационная помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Понятие клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.	***Знать*** о возможных причинах клинической смерти и ее признаках; о приёмах проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. ***Владеть навыками*** проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца	Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при остановке сердца. Измерение пульса на лучевой и сонной артерии (20 мин)	§ 25.	2 неделя ноябрь

Р а з д е л II.

ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ (25ч)
Глава 3. Воинская обязанность (6ч)
Глава 4. Особенности военной службы (19 ч)

10	Основные сведения о воинской обязанности	1	Комбинированный	Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к воинской службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период	***Знать*** об обязанностях граждан по защите государства; о воинской обязанности. ***Уметь*** использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Тест «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (20 мин)	§ 31.	3 неделя ноябрь

				пребывания в запасе.				
11	Организация воинского учета и его предназначение	1	Комбинированный	Организация воинского учета. Обязанности граждан по воинскому учету.	***Знать*** об организации воинского учета, об обязанностях граждан по воинскому учету. ***Уметь*** использовать полученные знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	§ 32, сообщение «Организация воинского учёта в зарубежных странах»	4 неделя ноябрь
12	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	Комбинированный	Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе.	***Знать*** о содержании обязательной подготовки граждан к военной службе. ***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 34 - 37.	5 неделя ноябрь
13	Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	Комбинированный	Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятия военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего	***Знать*** об основных направлениях добровольной подготовки граждан к военной службе. ***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 38.	1 неделя декабрь

				профессионального образования				
14	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.	1	Комбинированный	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей (командные, операторские связи и наблюдения, водительские качества и др.). Категории годности к военной службе	***Знать*** об требования, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим профессиональным качествам гражданина; организации медицинского освидетельствования при первоначальной постановке на воинский учёт; категориях годности к военной службе. ***Уметь*** использовать полученные знания при первоначальной постановке на воинский учет	Индивидуальный опрос	§ 39, 40.	2 неделя декабрь
15	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1	Комбинированный	Увольнение с военной службы\ запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения от военных сборов	***Знать*** об основах военной службы. Иметь представление об основных правах и обязанностях во время пребывания в запасе. ***Уметь*** использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	§ 41.	3 неделя декабрь
16	Особенности военной службы	1	Комбинированный	Военная служба – особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую	***Знать*** положения законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности, военной службе граждан. ***Уметь*** использовать полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Тест «Воинская обязанность» (20 мин)	§ 50 - 51.	4 неделя декабрь

				основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного военного права.				
17	Общевоинские уставы Вооруженных сил – закон воинской жизни	1	Комбинированный	Общевоинские уставы – нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных сил Российской Федерации, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных сил Российской Федерации, Дисциплинарный устав Вооруженных сил Российской Федерации, Строевой устав Вооруженных сил Российской Федерации, их предназначения и основные положения.	***Знать*** о предназначении общевоинских уставов Вооружённых Сил. Назвать нормативно-правовые акты, регламентирующих жизнь и быт военнослужащих. ***Уметь*** использовать приобретённые знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе, развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 42 - 49, сообщение «уставные документы армий иностранных государств»	3 неделя январь
18	Военная присяга – клятва воина на верность Родине, России	1	Комбинированный	Военная присяга – основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной	***Знать*** о традициях ВС РФ. ***Уметь*** использовать приобретённые знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 59, сообщение «Есть ли присяга в других странах мира?»	4 неделя январь

				присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга				
19	Прохождение военной службы по призыву	1	Комбинированный	Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас. Воинские звания военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации. Военная форма одежды	***Знать*** об общих, должных и специальных обязанностях военнослужащих; порядок прохождения военной службы по призыву; воинские звания военнослужащих Вооружённых сил Российской Федерации. ***Владеть навыками*** осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	§ 62	1 неделя февраль
20	Призыв на военную службу, время и организация призыва	1	Комбинированный	Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставление отсрочек	***Знать*** о призыве на военную службу, времени и организации призыва, о порядке освобождения граждан от военной службы и предоставлении отсрочек. ***Уметь*** использовать полученные знания при постановке на воинский учет. ***Владеть навыками*** оценки уровня подготовленности к военной службе	Индивидуальный опрос	§ 63 - 64	2 неделя февраль
21	Воинские звания военнослужащих ВС РФ	1	Комбинированный	Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе», порядок присвоения воинский званий, военные формы	***Знать*** закон, определяющий воинские звания в ВС РФ, виды формы одежды, знаки отличия на военной форме	Индивидуальный опрос	§ 54, сообщение «История военной формы одежды и	3 неделя февраль

				одежды,			знаков различия»	
22	Прохождение военной службы по контракту	1	Комбинированный	Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, представляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту	***Знать*** основные условия прохождения военной службы по контракту; требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту; сроки военной службы по контракту; права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту ***Уметь*** использовать приобретённые знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы. ***Владеть навыками*** осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе; оценки уровня своей подготовленности к ней	Индивидуальный опрос	§ 65 – 66, сообщение по материалам СМИ «Перевод Российской армии на контрактную основу»	4 неделя февраль
23-24	Права и ответственность военнослужащих	2	Комбинированный	Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность	***Знать*** права и обязанности военнослужащих; виды ответственности, установленной для военнослужащих, о значении воинской дисциплины и видах дисциплинарных взысканий, налагаемых на солдат и матросов; об уголовной ответственности за преступление против военной службы. ***Владеть навыками*** оценки уровня своей подготовленности и осознанного самоопределения пот отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	§ 42 - 44	1 неделя март

				за преступления против военной службы (неисполнения приказа, нарушения уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.)				
25	Воинская обязанность. Особенности военной службы	1	Обобщающий	Основные понятия, уроки № 10 - 24	***Уметь*** использовать приобретённые знания	Тест «Особенности военной службы» (20 мин)	Тест.	2 неделя март
26	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника отечества	1	Комбини-рованный	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	***Знать*** об основных качествах военнослужащего. ***Владеть навыками*** оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. ***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 53 - 54	3 неделя март
27	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой	1	Комбини-рованный	Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей	***Знать*** основные качества военнослужащего, виды воинской деятельности. ***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 55	1 неделя апрель

				военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно – профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и военное мастерство. Быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.				
28	Требования воинской деятельности, предъявляемые к морально - этическим, психологическим и профессиональным качествам призывника	1	Комбини-рованный	Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива	***Знать*** об основных видах военно-профессиональной деятельности человека и их особенностях в различных видах Вооружённых сил и родах войск; о требованиях, предъявляемой военной службой к уровню подготовки призывника. ***Уметь*** оценивать уровень своей подготовленности. ***Использовать*** приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 52, приложение №1	2 неделя апрель

				(экипаж, боевого расчета)				
29	Взаимоотношения в воинском коллективе	1	Комбини-рованный	Роль товарищества и дружбы в армии и на флоте. Влияние войскового товарищества на боевую готовность.	***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	Записи.	3 неделя апрель
30	Воинская дисциплина. Её суть и значение	1	Комбини-рованный	Единоначалие – принцип строительства Вооруженных сил российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу	***Знать*** о принципе единоначалия в Вооружённых силах РФ; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника. ***Уметь*** использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос	§ 56 - 57	4 неделя апрель
31	Офицер Российской армии	1	Комбини-рованный	Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приема граждан в военные	***Знать*** об основных видах военных образовательных учреждениях профессионального образования; правила приема в военные образовательные учреждения.	Индивидуальный опрос	Записи.	1 неделя май

				образовательные учреждения профессионального образования	***Владеть навыками*** осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе			
32	Военные образовательные учреждения профессионального образования	1	Комбини-рованный	Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных сил российской Федерации	***Знать*** об организации подготовки офицерских кадров для ВС РФ. ***Владеть навыками*** осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	Приложение №2	2 неделя май
33	Международная миротворческая деятельность Вооруженных сил российской Федерации	1	Комбини-рованный	Участие Вооруженных сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащими миротворческого контингента		Индивидуальный опрос	§ 27	3 неделя май
34	Повторение темы.	1	обобщающий по разделу	Основные понятия, уроки № 24 - 33	***Уметь*** применить приобретенные знания, умения и навыки в самостоятельной практической деятельности при выполнении проверочных заданий	тестирование «Основы военной службы» (30 мин)	Тест.	4 неделя май
	Итого	**34**						

Учебно – методический комплект.

Список литературы для обучающихся

Армия государства Российского и защита Отечества / под ред. генерал-полковника В.В. Смирнова.- М.; Просвещение, 2004.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебное пособие для учащихся 9-11 классов. – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997.

Ваши шансы избежать беды: учеб. пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002.

Воинская обязанность и военная служба. Сб. документов. – М.: Военные знания, 1999.

Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.

Гражданская защита: энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ.ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.

Пикуль В.С. Живая связь времён. Размышление. – М.: Воениздат, 1987.

Рощин Л. Наши воинские символы. – М.: ДОСААФ, 1989.

Рыбин А. Л. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях: пособие для учащихся: 10—11 кл. / А. Л. Рыбин, Б.О.Хренников, М. В. Маслов; под общ.ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Русские награды XVIII – начало XX в./ В.А. Дуров. – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2008.

Седых В. Воинские ритуалы. – М.: Воениздат, 1988.

Смирнов А.Т., Хренников Б.О. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл.

Суворов А. Наука побеждать. – М.: Просвещение, 1987.

100 вопросов и ответов о прохождении военной службы солдатами и сержантами по призыву и контракту: Н.А. Панков – М.: «Красная звезда», 2006.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ.ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2007.

Отечественные награды 1918-1991 гг./ В.А. Дуров. – М.: Просвещение, 2005.

Чумаков Б.Н. 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.

Список литературы для учителя

Ваши шансы избежать беды: учеб. пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002.

Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.

Ваши шансы избежать беды: учеб. пособие / Сб. ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» / авт.-сост. В. К. Емельянчик, М. Е. Капитонова. – СПб.: КАРО, 2002.

Гражданская защита: энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ.ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.

Евлахов, В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10–11 кл. – М.: Дрофа, 2004.

Журналы «ОБЖ. Основы безопасности жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы военной службы» - 2004-2012 г.г.

Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях / под общ.ред. М. И. Фалеева. — Калуга, 2001.

Катастрофы и человек: российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям / под ред. Ю. Л. Воробьева. — М., 1997.

Конституция Российской Федерации (действующая редакция).

Рыбин А. Л. Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 10—11 кл. /А. Л. Рыбин, Б.О.Хренников, М. В. Маслов; под общ.ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2008.

Русские награды XVIII – начало XX в./ В.А. Дуров. – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2008.

Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2008.

Смирнов А.Т., Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

Смирнов А.Т., Хренников Б.О. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ.ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2007.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов и др. - 7-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2006. - 364 с.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник элективных курсов / Авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2009.- 220 с.

Отечественные награды 1918-1991 гг./ В.А. Дуров. – М.: Просвещение, 2005.

Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека: Учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2006. - 192 с. - (Библиотека учителя).

Старцева О.Ю. Школа дорожных наук: Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 64 с. - (Программа развития).

Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - 4-е изд. стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 256 с. - (Среднее профессиональное образование).

Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статья 14 Закона Российской Федерации «Об образовании», «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с сокращением срока военной службы по призыву» //

Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2007.

Хромов Н.И. Преподавание ОБЖ в школе и средних специальных образовательных учреждениях: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 288 с. - (Методика).

Чумаков Б.Н. 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.

Методика обучения ОБЖ / Л.В.Байгородова, Ю.В.Индюков-2003г.

Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Поурочные планы по учебнику А.Т. Смирнова, Б.И. Мишина, В.А. Васнева / Авт.-сост. В.А. Шкенев. - 2-е изд., стереотип. - Волгоград: Учитель, 2008. - 238 с.

«Основы безопасности жизнедеятельности»: 11 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; Под. Ред. Ю.Л. Воробьёва. - М. ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2017.

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по основам безопасности жизнедеятельности. / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2002.

Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1–11 классы» / под общ.ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.

Смирнов А.Т., Тупикин Е.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, - М., Дрофа, 2007.

Смирнов А. Т., Хренников Б. О., Маслов М. А., Васнев В. А. Программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10–11 классов общеобразовательных учреждений

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 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

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 дома «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Фестиваль педагогический 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-CATALOG (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 Безопасности Жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http:// www.hardtime.ru