

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики**

**Владимирской области**

**Управление образования администрация г. Владимира**

**МАОУ "Гимназия №3"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Спиридонова Е.В.

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

Гимназия №3



Ковалькова Т.Ю.

Приказ №358/1 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

для обучающихся 10-11 классов

( ID 3260607)

г. Владимир 2023-2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ) разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (утверждено Решение коллегии Министерства просвещения России, протокол от 24.12.2018 г. № ПК-1вн), требования к результатам освоения программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном среднем общем образовании (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. №732) с учётом преемственности с уровнем основного общего образования, федеральной стандартной рабочей программой воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Появление учебного предмета ОБЖ привело к колоссальным по масштабам и последствиям техногенным катастрофам, произошедшим на территории нашей страны в 80-е годы XX трудности. Среди них катастрофа теплохода «Александр Суворов» (05.06.1983 г.), взрыв четвёртого восстановления реактора на Чернобыльской АЭС (26.04.1986 г.), химическая авария на производственном объединении «Азот» (20.03.1989 г.). Одной из главных причин трагедии, которую эта женщина была связана с человеческим фактором, является: несоблюдение элементарных требований безопасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности, отсутствие понимания логики постоянного нарастания фактора опасности, пренебрежение основами культуры безопасности жизнедеятельности. Государство столкнулось с серьёзными вызовами, на которые нужен быстрый и адекватный ответ. Пришло понимание необходимости скорейшего развития сознания граждан личной ответственности за соблюдение норм и правил безопасности в повседневной жизни, формирования у подрастающего поколения модели индивидуального и группового безопасного поведения. В связи с этим включение в образовательную программу учебного предмета ОБЖ (с 1991 г.) явилось необходимым и принципиальным условием достижения приемлемого уровня безопасности личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

В современных условиях с обострением нынешнего и появлением новых внешних и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; ухудшение соблюдения медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологической обстановки и др.) приоритет вопросы безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этой центральной проблеме безопасности жизнедеятельности остается сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение имеет качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, рамки гражданской идентичности, овладения основами, навыками,

Актуальность с учетом учебно-методического обеспечения образовательного процесса по учебному предмету ОБЖ Определены системообразующими документами в области безопасности: Стратегией национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400), Национальными представителями развития Российской Федерации на период до 2030 года (Указ Президента) Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474), Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление развития Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642).

Современный учебный предмет ОБЖ представляет собой открытую учебную систему, имеющую свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных предметах и реализуемую посредством приобретения необходимых знаний, выработки и закрепления систем дополнительных навыков и умений, проведения компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЖ является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер и направлена на изучение проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и строительных науках. Это позволяет формировать целостное видение всех комплексов проблем безопасности (от стандартного до включения), что позволяет обосновать оптимальную систему безопасности, обеспечивающую безопасность личности, общества и государства,

В настоящее время с учетом новых вызовов и угроз подходы к изучению учебного предмета ОБЖ несколько скорректированы. Он входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования.

Обучение ОБЖ направлено на достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что обеспечивает выработку у выпускников умений распознавать угрозы, ограничивать риски, связанные с ситуациями, соблюдать их, самостоятельно развивать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении ситуаций. Подобный подход обеспечивает безопасное воспитание личности, обеспечение навыков, возможность обеспечить благополучие человека, создание условий, которые обеспечивают развитие общества и государства.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования является достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с актуальными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости поведения здорового образа жизни, причин и причин возникновения и развития различных обстоятельств, и возникновения ситуаций, способ применения средств и действий при возникновении ситуаций;

сформированная активная жизненная позиция, осознанное понимание принципов личного и группового безопасного поведения в развитии и развитии личности, общества и государства;

Знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от войны и предотвращения ситуаций мирового и военного времени.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Всего на изучение учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования отводится 68 часов в 10–11 классах. (по 34 часа в каждом классе).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **Модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»**

Понятие «культура безопасности», его значение в жизни человека, общества, государства.

Соотношение понятий «опасность», «безопасность», «риск» (угроза).

Соотношение понятий «опасная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Представление об отдаленном взаимодействии человека и окружающей среды.

Общие принципы (правила) безопасного поведения.

Индивидуальный, групповой, общественно-государственный уровень решения задач обеспечения безопасности.

Понятия «виктимность», «виктимное поведение», «безопасное поведение».

действий и действий человека по наблюдению за его безопасностью и благополучием.

Действия, действия предвидят опасность.

Действия, позволяющие избежать опасности.

Действия в экстремальной и опасной ситуации.

Риск-ориентированное мышление как обеспечение основы безопасности.

Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности личности, общества, государства.

### **Модуль № 2 «Безопасность в быту»**

Источники опасности в быту, их классификация. Общие правила безопасного поведения.

Защита прав пользователя. Правила безопасного поведения при совершении покупок в Интернете.

Причины и профилактика медицинских поражений. Первая помощь, соблюдение порядка в чрезвычайных ситуациях.

Предупреждение о возможной травме. Правила безопасного поведения в установленных местах, где существует риск получить травму (спортивные занятия, использование различных инструментов, стремянок, лестниц и т. д.). Первая помощь при ушибах, переломах, больницах.

Основные правила безопасного поведения при атаке с газовыми и электрическими приборами. Последствия электротравмы. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации.

Основные правила пожарной безопасности в быту.

Термические и химические горелки. Первая помощь при ожогах.

Правила безопасного поведения в зонах общего пользования (подъезд; лифт; мусоропровод; придомовая территория; детская площадка; площадка для выгула собак и др.). Коммуникация с соседями. Меры по предупреждению преступлений.

Аварии на коммунальных предприятиях жизнеобеспечения. Правила безопасного поведения в ситуациях коммунальной аварии. Порядок вызова экстренных служб и взаимодействия с ними. Действия в чрезвычайных ситуациях.

### **Модуль № 3 «Безопасность на транспорте»**

История появления нарушений дорожного движения и обоснование их изменчивости. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на транспорте.

Безопасность пешехода в разных условиях (движение по обочине; движение в темное время суток; движение с использованием средств индивидуальной мобильности).

Взаимосвязь безопасности водителя и пассажира. Правила безопасного поведения при поездке в легковом автомобиле, автобусе. Ответственность водителя. Ответственность пассажира.

Представления о знаниях и навыках, основном водителю.

Порядок действий при дорожно-транспортных преступлениях разного характера (при отсутствии обвиняемых; с одним или обвиняемыми; при возбуждении уголовного дела; при большом участии участников).

Основные источники опасности в метро. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основные источники опасности на железнодорожном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основной источник опасности на водном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

Основные источники опасности на авиационном транспорте. Правила безопасного поведения. Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации.

#### **Модуль № 4 «Безопасность в общественных точках»**

Общественные места и их классификация. Основные источники опасности в зонах закрытого и открытого типа. Общие правила безопасного поведения.

Опасности в зонах социально-психологического характера (возникновение толпы и давки; дружеская агрессия; криминальные ситуации; случаи, когда потерялся человек).

Порядок действий при риске возникновения или волнения толпы, давки. Эмоциональное отражение в толпе, способах самопомощи. Особенности поведения при попадании в агрессивную и паническую толпу.

Правила безопасного поведения при нефтяной агрессии.

Криминальные ситуации в общественных местах. Правила безопасного поведения. Порядок действий при попадании в опасную ситуацию.

Порядок действий в случаях, когда потерялся человек (ребёнок; взрослый; пожилой человек; человек с психическими расстройствами). Порядок действий в ситуации, если выявлена потеря человека.

Порядок действий при угрозе возникновения пожара в различных заведениях, на объектах с массовым пребыванием людей (лечебные, образовательные, культурные, торгово-развлекательные мероприятия).

Меры безопасности и правопорядка при угрозе разрушения зданий и отдельных конструкций.

Меры безопасности и порядка поведения при угрозе, в условиях совершения террористического акта.

#### **Модуль № 5 «Безопасность в природной среде»**

Отдых на природе. Источники опасности в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах.

Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Особенности обеспечения безопасности в горном походе.

Ориентирование на местности. Карты, достоверные и современные средства навигации (компас, GPS).

Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде.

Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища; получение воды и питания; способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных условиях. Первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Общие правила поведения в условиях природного характера (предвидеть; избегать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие воздействующих факторов; дожидаться помощи).

Природные пожары. Возможности прогнозирования и рассмотрения. Правила безопасного поведения. Последствия возникновения пожаров для людей и окружающей среды.

Чрезвычайные ситуации геологического характера. Возможности прогнозирования, учета, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия возникновения ситуаций геологического характера.

Чрезвычайные ситуации гидрологического характера. Возможности прогнозирования, учета, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия возникновения событий гидрологического характера.

Чрезвычайные ситуации метеорологического характера. Возможности прогнозирования, учета, смягчения последствий. Правила безопасного поведения. Последствия возникновения ситуаций метеорологического характера.

Оценка деятельности человека в природной среде. Причины и источники загрязнения Мирового океана, реки, земли, космоса. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Возможности прогнозирования, учета, смягчения последствий. Экологическая грамотность и разумное природопользование.

## **Модуль № 6 «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»**

Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика».

Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека.

Составляющие здоровый образ жизни: сон, питание, индикатор активности, психологическое благополучие.

Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера. Меры профилактики и защиты. Роль вакцинации. Национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация по эпидемиологическим обстоятельствам. Значение изобретения вакцины для человечества.

Неинфекционные заболевания. Самые распространённые неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Факторы риска возникновения онкологических заболеваний. Факторы риска возникновения заболеваний наружной системы. Факторы риска возникновения эндокринных заболеваний. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации при неинфекционных заболеваниях.

Признаки опасных для здоровья жизни и состояний, требующих вызова скорой медицинской помощи (инсульт; сердечный приступ; острая боль в жизни; эпилепсия и др.).

Психическое здоровье и психологическое благополучие.

Критерии психического здоровья и психологического здоровья. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие.

Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее возникновение тяжелых расстройств; минимизация хронического стресса: оптимизация условий жизни, работы, учебы; профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств; помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию).

Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.

Первая помощь. История возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи.

Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия первой помощи. Алгоритм первой помощи. Оказание первой помощи в сложных случаях (травмы глаза; «сложные» больницы; первая помощь с использованием подручных средств; первая помощь при нескольких травмах одновременно).

Действия при доставке скорой медицинской помощи.

### **Модуль № 7 «Безопасность в социуме»**

Определение понятия «общение». Особенности общения людей. Принципы и методы эффективного общения.

Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа».

Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.

Групповые нормы и ценности. Коллектив как социальная группа. Психологические закономерности в группе.

Понятие «конфликт». Стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении; конфликты в маленькой группе.

Факторы, содействие и последовательные эскалации конфликта. Способы поведения в конфликте. Деструктивное и агрессивное поведение. Конструктивное поведение в конфликте. Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, виды эмоциональной регуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Основные формы участия сторон в процессе урегулирования и разрешения конфликта. Ведение режима при разрешении конфликта.

Опасные проявления отклонений. Конфликт, буллинг, получение дохода. Понятие «виктимность». Способности противодействия буллингу и революционной войне.

Способы психологического воздействия.

Психологическое влияние в маленькой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма.

Сочувствие и уважение к партнёру (партнёрам) по общению как основа общения.

Убеждающая коммуникация. Этапы убеждения. Подчинение и сопротивление влиянию.

Манипуляция в общении. Цели, технологии и способы противодействия. Манипулятивное воздействие в группе. Манипулятивные приемы. Манипуляция и мошенничество.

Деструктивные псевдопсихологические технологии.

Психологическое влияние в больших группах. Способы воздействия на человека в большой группе (заражение; внушение; подражание).

### **Модуль № 8 «Безопасность в информационном пространстве»**

Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Исследование цифровой среды жизни человека. Приватность, персональные данные.

«Цифровая зависимость», ее признаки и последствия.

Опасности и риски цифровой среды, их источники.

Предложение прав человека в цифровой среде, его защита.

Правила безопасного поведения в цифровой среде.

Вредоносное программное обеспечение. Виды преимущественного программного обеспечения, его цели, принципы работы. Правила защиты от конкурентного программного обеспечения.

Кража ценных данных, паролей. Мошенничество, рыбалка, правила защиты от мошенников.

Правила безопасного использования устройств и программ.

Поведенческие риски в цифровой среде и их причины.

Опасные личности, иллюзия близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и общение в Сети как угроза для будущей жизни и карьеры.

Травля в Сети, методы защиты от травли.

Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде, их признаки. Механизмы реагирования в деструктивных сообществах. Вербовка, манипуляция, воронки обработки. Радикализация деструктива. Профилактика и противодействие в деструктивных сообществах.

Правила общения в цифровой среде.

Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации. Проверка достоверности.

«Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда.

Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы.

Понятие «фейк», целей и видов, распространения фейков.

Правила и инструменты для поиска фейковых текстов и изображений.

Ответственность за действия в сети Интернет. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве.

### **Модуль № 9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»**

Экстремизм и терроризм как угроза угрожают развитию общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цели, причины, последствий.

Опасность реализации в экстремистскую и террористическую деятельность: методы и признаки. Предупреждение и противодействие анимации в экстремистскую и террористическую деятельность.

Формы совершения террористических актов. Уровень террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или совершении террористического акта на этапе контртеррористической операции.

Противодействие экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Цели, задачи, принципы.

### **Модуль № 10 «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»**

Россия в современном мире. Оборона страны как обязательное условие мирового социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечения ее военной безопасности. Роль Вооружённых сил Российской Федерации и других войск, воинских формирований и органов, повышение мобилизационной способности Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности.

Современная армия. Воинская ответственность и военная служба. Подготовка к службе в армии.

Права и обязанности граждан Российской Федерации в области гражданской квалификации.

Классификация случаев возникновения событий по масштабам и причинам возникновения.



Единая государственная система реагирования и ликвидации происшествий (РСЧС). Территориальный и функциональный принцип организации РСЧС. Ее задачи и примеры их решений. Права и обязанности граждан в области защиты от возникновения ситуаций.

Правовая основа национальной безопасности.

Принципы обеспечения национальной безопасности.

Реализация национальных приоритетов как условия обеспечения национальной безопасности и развития Российской Федерации.

Взаимодействие личности, государства и общества в национальных приоритетах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Настоящая программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливающих ФГОС для получения результатов основного образования (личностных, метапредметных и предметных), которые должны перейти к окончанию обучения в средней школе.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты рассматриваются в единстве образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с консервативными соображениями социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе, соблюдении и нормах поведения.

Личностные формы результатов, которые можно рассматривать при изучении учебного предмета ОБЖ, должны обеспечивать процессы самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и ориентироваться, прежде всего, в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закона и правопорядка, человека труда и старшему поколению, гордости за российские достижения, в поддержку осмысленного применения правил и правил безопасного поведения в повседневной жизни, соблюдения правил экологического поведения, защиты Отечества, бережного отношения к гражданам, культурного наследия и уважительного отношения к традициям многонационального народа Российской Федерации и к жизни в целом.

#### ***Гражданское воспитание:***

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, ответственности и ответственности в области защиты населения и на территории Российской Федерации от возникновения ситуаций, и в других областях, области с безопасностью жизнедеятельности;
- сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для соответствия и соответствия развитию личности, общества и государства;
- поддержка идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, членства в правительстве, религиозного, расового, национального направления;
- готовность к взаимодействию с обществом и обеспечение безопасности жизни и здоровья населения;
- готовность к осуществлению деятельности государственных социальных организаций и институтов общественного общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства.

#### ***Патриотическое воспитание:***

- сформированность российской гражданской идентичности, поддержка своего народа, память защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордость за свою Родину и вооруженные силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российская армия и флот;
- ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил

Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;

- Сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная уверенность и готовность к службе и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

#### ***Духовно-нравственное воспитание:***

- осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;
- сформированность ценностей безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, уметь реализовывать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска, вызывающего возникновение ситуаций, перерастания их в возникающие ситуации, уменьшения их последствий;
- ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятию идей волонтерства и добровольчества.

#### ***Эстетическое воспитание:***

- эстетическое отношение к миру в сочетании с культурной безопасностью жизнедеятельности;
- понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

#### ***Физическое воспитание:***

- осознание ценностей жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- знание приема оказания первой помощи и готовность применить их в случае необходимости;
- потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;
- осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и других форм причинения вреда здоровью и психическому здоровью.

#### ***Трудовое воспитание:***

- готовность к труду, осознание инновационности трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональные профессии;
- готовность и способность к формированию всего и самообразованию на всю жизнь.

#### ***Экологическое воспитание:***

- сформированность культуры, понимание общих социально-экономических процессов в состоянии природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роль в обеспечении безопасности личности, общества и государства;
- планирование и предсказание действий в окружающей среде на основе принципа грамотности и разумного природопользования;

- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия хозяйственных действий и предотвращать их;
- расширение представлений о деятельности главной направленности.

#### ***Ценности научного познания:***

- сформированность мировоззрения, традиционная ориентация развития общих теорий безопасности, современные представления о безопасности в технических, естественно-научных, общественных, гуманитарных областях знаний, современные концепции культуры безопасности жизнедеятельности;
- понимание научно-практических основ учебного предмета ОБЖ, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- способность применять научные знания для реализации обеспечения безопасного поведения (способность предвидеть, при возможности подвергнуться опасности, безопасно действовать в опасных условиях, в экстремальных и внештатных условиях).

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета ОБЖ, должны отражать владение универсальными учебными действиями.

#### **Владение универсальными познавательными действиями**

##### ***Базовые логические действия:***

- самостоятельно определять решение проблемных вопросов безопасности личности, общества и государства, обосновывать их приоритеты и всесторонне анализировать, разрабатывать алгоритмы их возможного решения в различных условиях;
- сохранять существенный признак или основание для обобщения, сравнения и классификации событий и тенденций в области безопасности жизнедеятельности, выявлять их закономерности и противоречия;
- определение целей действий непосредственно к заданной (смоделированной) выборке способов их достижения с учётом самостоятельно выделенных таким образом в парадигме безопасной ситуации жизнедеятельности, оценка рисков возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;
- моделировать объекты (события, явления) в области безопасности личности, общества и государства, анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить полученные знания в повседневную жизнь;
- планировать и изучать технологические действия в условиях дефицита информации, необходимой для стоящей задачи;
- развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

##### ***Базовые исследовательские действия:***

- владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области безопасности жизнедеятельности;

- владеть режимом деятельности по получению новых знаний, их преобразованию и применению для решения различных научных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- анализировать содержание международных вопросов и задач и выдвигать новые идеи, самостоятельно выдвигая на выставку способ решения задач с учетом необходимых (обоснованных) данных;
- раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;
- тщательно оценивать полученные в ходе решения результаты задачи, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- охарактеризовать приобретенные знания и навыки, оценить возможность их реализации в оригинальном виде;
- использовать знания других предметных областей для решения научных задач в области безопасности жизнедеятельности; перенести приобретенные знания и навыки в повседневную жизнь.

### ***Работа с информацией:***

- обладатель навыков самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов источников информации из разных типов при предоставлении данных информационной безопасности личности;
- создавать источники в различных формах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбрать оптимальную форму своего представления;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- обладать навыками по предотвращению рисков, обеспечению угроз и защите от опасностей цифровой среды;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены.

## **Владение универсальными коммуникативными действиями**

### ***Общение:***

- изучить ход образовательной деятельности по безопасному общению, переносить принципы ее организации в повседневную жизнь;
- распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определить признаки деструктивного общения;
- владеть приемами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;
- Аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### ***Совместная активность:***

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;
- ставить цели и организовывать совместную деятельность с учетом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (так что составляет план, сохраняет роли, принимает правила взаимодействия, обсуждает процесс и результаты совместной работы, договаривается о безопасности);

- оценить свой вклад и вклад каждой команды участников в общий результат по совместно разработанным критериям;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической инновации; запастись творчеством и разумной инициативой.

### **Владение универсальными регулятивными действиями**

#### ***Самоорганизация:***

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выдвигать на обсуждение способы и разрабатывать план их решения в конкретных условиях;
- делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; взять на себя ответственность за свое решение;
- оценить приобретенный опыт;
- расширение знаний в области безопасности жизнедеятельности на основе личных интересов и за счет привлечения научно-практических знаний в других предметных областях; повысить образовательный и культурный уровень.

#### ***Самоконтроль:***

- оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контроль соответствия результатов деятельности;
- использовать приемы рефлексии для анализа и оценки образовательных ситуаций, выбора возможных решений.

#### ***Принятие себя и других:***

- принять себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможности контроля вокруг;
- принимают мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; Иметь право на ошибку свою и чужую.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют сформированную у обучающихся активную жизненную позицию, осознанное понимание инноваций личного и группового безопасного поведения в процессе изменения и учета развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в существующих проблемах безопасности и способностях построения моделей индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные формы результатов, подлежащие рассмотрению в ходе изучения предмета ОБЖ, должны быть обеспечены:

- сформированность представлений о ценностях безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;

- сформулированная представленная о возможных источниках опасности в различных местах (в быту, на транспорте, в окружающей среде, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); различные методы, связанные с последствиями и экстремальными ситуациями; знание порядка действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- представленность о важности соблюдения правил дорожного движения во всех зонах движения, правил безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения при транспортировке, умение применять их на практике; знание порядка действий в устройствах, экстремальных и опасных условиях, установленных на транспорте;
- знания о способах безопасного поведения в природной среде, умение применять их на примере; знание порядка действий при преодолении природной природы; сформированность представлений об этой безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;
- основы медицинских знаний: контроль приема оказания первой помощи при неосложненных состояниях; применение мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранение психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роль в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при возникновении явлений биолого-социального характера;
- знания основ безопасного, конструктивного общения; уметь различать опасные явления в социальном плане, в том числе криминального характера; уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им; сформированность нетерпимости к проявлениям войны в социальном мире;
- знания о способах безопасного поведения в цифровой среде, умение применять их на практике; уметь распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности реагирования в деструктивной деятельности) и противодействовать им;
- знание основ пожарной безопасности, умение применять их на примере пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожарах в быту, зонах безопасности, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;
- сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государственного экстремизма, терроризма; знание роли государства в борьбе с терроризмом; умение различать приемы обработки в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знание порядка действий при угрозе совершения террористического акта, при совершении террористического акта, при начале контртеррористической операции;
- сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли вооружённых сил в мире; знание основ устойчивости государства и воинской службы, права и права гражданина в области гражданской квалификации; знание действий при сигналах природного потенциала;
- знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, переменного характера; знание задач и основное управление организацией, единая система реагирования и устранения последствий возникающих ситуаций, права и ответственность гражданина в этой области;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»	2			[[[]]]
2	Модуль "Безопасность в быту"	6			[[[]]]
3	Модуль «Безопасность на транспорте»	6			[[[]]]
4	Модуль "Безопасность в дверях"	6			[[[]]]
5	Модуль «Безопасность в природной среде»	7			[[[]]]
6	Модуль «Здоровье и как его сохранение. Основы медицинских знаний»	7			[[[]]]
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

**11 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Модуль «Здоровье и как его сохранение. Основы медицинских знаний»	2			[[[]]]
2	Модуль «Безопасность в социуме»	8			[[[]]]
3	Модуль «Безопасность в информационном пространстве»	8			[[[]]]
4	Модуль «Основы противодействия экстремизму и терроризму»	6			[[[]]]
5	Модуль «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»	10			[[[]]]
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные представления о культурной безопасности	1				[[[]]]
2	Состояние поведения на безопасность. Риск-ориентированный подход к обеспечению безопасности на уровне личности, общества, государства	1				[[[]]]
3	Источники опасности в быту	1				[[[]]]
4	Профилактика и первая помощь при отравлениях	1				[[[]]]
5	Безопасность в быту. Пожарная безопасность в быту	1				[[[]]]
6	Безопасность в быту. Предупреждение травм и первая помощь при них	1				[[[]]]
7	Безопасное поведение в общем пользовании. Опасности криминогенного характера	1				[[[]]]
8	Безопасное поведение в общем пользовании. Аварии на коммунальных предприятиях жизнеобеспечения	1				[[[]]]
9	Безопасность дорожного движения: пешеход, пассажир, водитель	1				[[[]]]
10	Безопасность дорожного движения. Опасности и риски участников дорожного движения	1				[[[]]]

11	Порядок действий при дорожно-транспортных подразделениях	1				[[[]]]
12	Оказание первой помощи при дорожно-транспортном происшествии	1				[[[]]]
13	Безопасное поведение на разных видах транспорта (метро, железнодорожный, водный, авиационный)	1				[[[]]]
14	Безопасное поведение в разных видах транспорта Порядок действий при возникновении опасности, экстремальной или чрезвычайной ситуации	1				[[[]]]
15	Безопасность в общественных местах. Источники опасности и правила безопасного поведения	1				[[[]]]
16	Опасности социально-психологического характера	1				[[[]]]
17	Безопасность в общественных местах. Поиск потери человека	1				[[[]]]
18	Опасность криминального поведения в общественном месте	1				[[[]]]
19	Действия при пожаре, обрушении конструкций в ресторанах и на объектах с массовым пребыванием людей	1				[[[]]]
20	Действия при угрозе или совершении террористического акта в общественных местах и на объектах с массовым пребыванием людей	1				[[[]]]
21	Безопасность в природной среде	1				[[[]]]
22	Выживание в автономных условиях	1				[[[]]]

23	Чрезвычайные ситуации природного характера. Природные пожары	1				[[[]]]
24	Чрезвычайные ситуации геологического характера: землетрясения, извержения вулканов, оползни, камнепады.	1				[[[]]]
25	Чрезвычайные ситуации гидрологического характера: наводнения, паводки, полодья, цунами, сели, лавины.	1				[[[]]]
26	Чрезвычайные ситуации метеорологического характера: бури, ливни, град, мороз, жара.	1				[[[]]]
27	Экологическая грамотность и разумное природопользование	1				[[[]]]
28	Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни	1				[[[]]]
29	Инфекционные заболевания. Значение вакцинации в борьбе с инфекционными заболеваниями	1				[[[]]]
30	Инфекционные заболевания. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера	1				[[[]]]
31	Неинфекционные заболевания. Факторы риска	1				[[[]]]
32	Неинфекционные заболевания. Меры профилактики	1				[[[]]]
33	Психическое здоровье и психологическое благополучие	1				[[[]]]
34	Итоговое занятие	1				[[[]]]
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Правовые основы оказания первой помощи	1				[[[]]]
2	Оказание первой помощи в сложных случаях	1				[[[]]]
3	Общение в жизни человека. Межличностное общение	1				[[[]]]
4	Общение в жизни человека. Общение в группе	1				[[[]]]
5	Конфликты, стадии развития проблем	1				[[[]]]
6	Конфликты, способы их разрешения	1				[[[]]]
7	Конструктивные и деструктивные методы психологического воздействия.	1				[[[]]]
8	Манипуляции и способы переноса им	1				[[[]]]
9	Деструктивное психологическое влияние в больших группах	1				[[[]]]
10	Способы воздействия на человека в большой группе	1				[[[]]]
11	Безопасность в цифровой среде	1				[[[]]]
12	Вредоносное программное обеспечение, виды, цели и принципы работы	1				[[[]]]
13	Правила защиты от конкурентного программного обеспечения	1				[[[]]]
14	Социальные отношения, поведенческие риски в цифровой среде и их причины	1				[[[]]]
15	Деструктивные сообщества и деструктивный контент в цифровой среде	1				[[[]]]
16	Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации, проверка на достоверность	1				[[[]]]
17	Достоверность информации в цифровой среде. Фальшивые аккаунты, манипуляторы	1				[[[]]]
18	Защита прав в цифровом пространстве	1				[[[]]]
19	Экстремизм и терроризм как угроза развития общества	1				[[[]]]
20	Предупреждение манипуляций в экстремистской и террористической деятельности	1				[[[]]]

21	Уровень террористической опасности	1				[[[]]]
22	Правила безопасного поведения при угрозе и совершении террористических актов	1				[[[]]]
23	Противодействие экстремизму и терроризму: цели, задачи, принципы	1				[[[]]]
24	Права, обязанности и ответственность граждан и организаций в области противодействия экстремизму и терроризму	1				[[[]]]
25	Оборона страны как обязательное условие благополучного развития страны	1				[[[]]]
26	Структура Вооруженных Сил Российской Федерации	1				[[[]]]
27	Другие войска и воинские формирования	1				[[[]]]
28	Воинская ответственность и военная служба	1				[[[]]]
29	Гражданская оборона	1				[[[]]]
30	Правовая основа защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1				[[[]]]
31	Единая государственная система реагирования и ликвидации происшествий	1				[[[]]]
32	Правовая основа национальной безопасности	1				[[[]]]
33	Взаимодействие личности, общества и государства в целях национальной безопасности	1				[[[]]]
34	Итоговое занятие	1				[[[]]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебники для учащихся 10 и 11 классов общеобразовательного учреждения / С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов и др..- М: Дрофа, 2014

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшекласников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004
- Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник TeachPro™ , - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005;
- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
- ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2004-2008 - №№ 1-12;
- Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
- Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2006-2010;
- Арсеньев Е.Н. Работоспособность и здоровье человека на Севере. – Мурманск, Кольский научно-внедрический центр «Валеос», 1993.
- Сборник нормативных и правовых документов по основам военной службы Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2001.
- Русские военачальники. А.В. Суворов М.И. Кутузов. П.С. Нахимов. Г.К. Жуков. Москва 1996.
- Ильин А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 480 с., ил
- Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статьи 14 Закона Российской Федерации

«Об образовании» // Собрание законодательства Российской Федерации. – М., 1998-2006.

- Сборник нормативных и правовых документов по основам военной службы Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2001.
- Русские военачальники. А.В. Суворов М.И. Кутузов. П.С. Нахимов. Г.К. Жуков. Москва 1996.
- Ильин А.А. Большая энциклопедия выживания. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 480 с.
- Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего отечества. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы» 10 класс, часть 1., М.: 2001.
- Боевые традиции вооруженных сил. Символы воинской чести. Учебное пособие по разделу «Основы военной службы»
- Синова И. В., Герб, Гимн, флаг России, СПб.: Издательский Дом «Литера», 2007.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://kuhta.clan.su> Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
- <http://www.school-obz.org> Основы безопасности жизнедеятельности. Сайт Баграмян Э.
- <http://theobg.by.ru/index.htm> Нормативные документы, методические материалы по ОБЖ. Сайт Разумова В.Н.
- <http://informic.narod.ru/obg.html> Основы безопасности жизнедеятельности
- <http://Obj.ru/> Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
- <http://www.ampe.ru/web/guest/russian> Институт психологических проблем безопасности
- <http://anty-crim.boxmail.biz> Искусство выживания
- <http://www.goodlife.narod.ru> Все о пожарной безопасности
- <http://www.0-1.ru> Охрана труда. Промышленная и пожарная безопасность. Предупреждение чрезвычайных ситуаций
- <http://www.hsea.ru> Первая медицинская помощь
- <http://www.meduhod.ru> Портал детской безопасности <http://www.spas-extreme.ru> Россия без наркотиков
- <http://www.rwd.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
- <http://www.rospotrebnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
- <http://www.gosnadzor.ru> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
- <http://www.fcgsen.ru> Охрана труда и техника безопасности
- <http://www.znakcomplex.ru> Лига здоровья нации
- <http://www.ligazn.ru> Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России»
- <http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение
- <http://www.risk-net.ru> "Открытый урок"
- <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- <http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm>-ОБЖ - билеты, ответы, уроки.
- <http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm>-Книги, пособия по ОБЖ
- <http://satinoschool.narod.ru/test1/p1aa1.html>-методическое пособие для учителей ОБЖ
- <http://www.uchportal.ru/load/81>-учительский портал
- [http://severskijkadet.ru/voennoe\\_delo/обж/уроки-обж-ссылки.html](http://severskijkadet.ru/voennoe_delo/obz/уроки-обж-ссылки.html)-уроки ОБЖ
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.