

Рассмотрено
М/О
Протокол от
28 августа 2017 года

Принято
Педсовет
Протокол от
30 августа 2017 года



Утверждаю
Директор
ГБОУ Школа №1228
«Лефортово»
Зинкевич И.В.
30 августа 2017 года

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы
«Школа №1228 «Лефортово»

**Рабочая программа среднего общего образования
по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
10-11 КЛАСС
(базовый уровень)**

Составитель:
учитель ОБЖ
Пушкин К.Б.

2017/2018 учебный год

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10-11 КЛАСС

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (общего) образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Тематическое планирование программы состоит из трёх частей (10–11 классы, пятидневные учебные сборы для юношей-старшеклассников, раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» для старшеклассниц) и соответствует структуре учебников для 10–11 классов (под редакцией А. Т. Смирнова).

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» является структурным компонентом основной образовательной программы основного\среднего общего образования, которая, в свою очередь, является локальным нормативным актом образовательной организации. Целью рабочей программы является обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного\среднего общего образования образовательной организации. Рабочая программа разрабатывается учителем и является частью основной образовательной программы основного и среднего общего образования ОО. Порядок разработки рабочих программ, внесение изменений и их корректировка определяются локальным нормативным актом. Содержание рабочей программы разрабатывается с учетом примерных основных образовательных программ основного и среднего общего образования (реестр Министерства образования и науки Российской Федерации (fgosreestr.ru) и при необходимости с учетом примерных программ по учебным предметам, а также авторских программ).

Программа адресована преподавателям основ безопасности жизнедеятельности общеобразовательных организаций.

Цели, решаемые при реализации рабочей программы:

- формирование обще учебных умений и навыков на основе средств и методов информатики и ИКТ, в том числе овладение умениями работать с различными видами информации, самостоятельно планировать и осуществлять индивидуальную и коллективную информационную деятельность, представлять и оценивать ее результаты;
- пропедевтическое изучение понятий основного курса школьной информатики, обеспечивающее целенаправленное формирование обще учебных понятий, таких как «объект», «система», «модель», «алгоритм» и др.;

• воспитание ответственного и избирательного отношения к информации; развитие познавательных, интеллектуальных и творческих способностей учащихся.

Задачи программы:

• показать учащимся роль информации и информационных процессов в их жизни и в окружающем мире;

• организовать работу в виртуальных лабораториях, направленную на овладение первичными навыками исследовательской деятельности, получение опыта принятия решений и управления объектами с помощью составленных для них алгоритмов;

• организовать компьютерный практикум, ориентированный на: формирование умений использования средств информационных и коммуникационных технологий для сбора, хранения, преобразования и передачи различных видов информации (работа с текстом и графикой в среде соответствующих редакторов);

• овладение способами и методами освоения новых инструментальных средств; формирование умений и навыков самостоятельной работы; стремление использовать полученные знания в процессе обучения другим предметам и в жизни;

• создать условия для овладения основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умения правильно, четко и однозначно формулировать мысль в понятной собеседнику форме; умения выступать перед аудиторией, представляя ей результаты своей работы с помощью средств ИКТ.

Рабочая программа разработана на основании следующих **нормативных документов:**

№ п/п	Нормативные документы
1.	Закон Российской Федерации «Об образовании» (№273-ФЗ от 29.12.2012 год).
2.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
3.	Обязательный минимум содержания основного общего образования по Основам безопасности жизнедеятельности
4.	Программы для общеобразовательных учреждений: Примерная программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений
5.	Региональный компонент стандарта общего образования.
6.	Школьный компонент стандарта общего образования.

Рабочая программа по ОБЖ составлена на основе авторской программы Авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10–11 классах общеобразовательных учреждений (автор А.Т. Смирнов, изд-во «Просвещение», 2011); Обоснованием выбора данной программы является

то, что она в соответствии со структурой школьного образования обеспечивает выстраивание систематического курса, непрерывно развивающего знания учащихся в области «Основ безопасности жизнедеятельности» в рабочей программе адаптировано к условиям используемого программного обеспечения образовательном процессе. С целью реализации непрерывного изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательном учреждении за счет часов регионального компонента вводится изучение в 10-11 классах предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа по ОБЖ для 10-11 классов в соответствии с учебным планом (в том числе часов для проведения контрольным и практических работ) рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год) в 10 классе, и на 1 час в неделю в 11 классе (34 часа)

Формой организации учебного процесса является урок. В первой части урока проводится объяснение нового материала, а на конец урока планируется тестирование (практические работы). Выбор **технологий обучения** обосновывается влиянием многих факторов. Предмет ОБЖ, как и любой другой предмет, жестко завязан на аудиторный фонд, взаимосвязан по расписанию с другими предметами, поэтому основной технологией обучения является традиционная (классно-урочная система). Также и существующие учебники по информатике (т.е. организация материала) ориентированы на использование их в рамках традиционного обучения. Наиболее распространенной технологией обучения ОБЖ, основанной на классно-урочной организации учебного процесса, является дифференцированное обучение. Для развития индивидуальности ученика в обучении ОБЖ применяется личностно-ориентированное обучение. В системе урока личностно-ориентированного обучения меняется функция, форма организации. В этом случае урок подчиняется не сообщению и проверке знаний (хотя и такие уроки нужны), а выявлению опыта учеников по отношению к излагаемому учителем содержанию.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

№п.п	Типология ключевых компетенций	Формирование ключевых компетенций
	Учебно-познавательные	организовывать её достижение, планировать деятельность, анализировать, подводить итоги и оценивать результат своей деятельности.
	Информационные	умение применять информационные и телекоммуникационные технологии для решения широкого класса учебных задач
	Коммуникативные	Работа в группе, коллективе. Выступление перед аудиторией с

		результатами своей работы (реферат, доклад и т.п.) с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации).
	Ценностно-смысловые	Умение формулировать собственные учебные цели (цели изучения данного предмета вообще, при изучении темы и т.п.). Умение принимать решение, брать ответственность на себя (быть лидером группового проекта). Осуществлять индивидуальную образовательную траекторию.
	Общекультурные	Владение элементами художественно-творческих компетенций читателя, слушателя, исполнителя,
	Социально-трудовые	Осознание наличия определенных требований к продукту своей деятельности; анализ достоинств и недостатков аналогов собственного продукта (при проектной деятельности разного типа).
	Личностное самосовершенствование	Знание правил техники безопасности, адекватная оценка пользы и вреда от работы за компьютером, умение организовать свое рабочее время, распределить силы и т.д.

Текущий контроль осуществляется с помощью индивидуального опроса. Тематический контроль осуществляется по завершении крупного блока (темы) в форме тестирования. Итоговый контроль осуществляется по завершении учебного материала за год в форме тестирования, теста по опросному листу, творческой работы.

• Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральным государственным образовательным стандартом и образовательной программой школы):

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- безопасного пользования различными бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;

- подготовки и участия в различных видах активного отдыха в природных условиях (походы выходного дня, ближний, дальний и международный туризм);

- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях.

Учебник: Смирнов А.С., Хренников О.Б. «Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы»

Содержание рабочей программы.

Цель: воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

Задачи: освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;

- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных ситуациях;

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, способствует формированию у них цельного представления о безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности. В целях изучения положений Концепции национальной безопасности России, введена тема «Основы обороны государства» (10 класс – 10 часов, 11 класс — 6 часов).

Структурно в программе представлены четыре раздела и одиннадцать тем.

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых, в вопросах обеспечения личной безопасности человека и

организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Раздел состоит из двух обобщающих тем.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем.

Раздел III «Современный комплекс проблем безопасности социального характера» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе и основы её безопасности. Раздел состоит из одиннадцати тем.

Раздел IV «Современный комплекс проблем безопасности» предназначен для формирования знаний проблем безопасности новой эпохи.

Раздел состоит из шести тем. ГБОУ «Школа №1228 «Лефортово» в этом учебном году работает над темой «Личностно-ориентированный подход в обучении как средство развития школы и саморазвития личности». Программа предусматривает использование учебников «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10,11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2012. Для реализации программы на её изучение предусматривается по 1 часу в неделю в 10 и 11 классах – 34 часа в год.: ОВС в 10 класс (военные сборы) - 35 часов.

Методы, технологии и формы контроля.

Программа предусматривает формирование у обучающихся обще учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;— использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Формы занятий, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- индивидуальные консультации;
- учебные сборы на базе воинской части по основам военной службы с учащимися юношами 10 классов;
- внеклассная и внешкольная работа участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.

Формы контроля. Текущий контроль проводится систематически на каждом уроке и позволяет выявить степень усвоения изученного учебного материала. Он проводится в форме решения ситуационных задач, индивидуального опроса, работы по карточкам. Большое внимание уделяется практическим работам. Предусматривается использование в практике семинаров-собеседований как средства рубежного контроля. К семинарам учащиеся готовят сообщения, рефераты, доклады, принимают участие в дискуссиях. В конце изучения каждого блока предусмотрены проверочные работы, которые проводятся в форме тестирования.

Содержание рабочей программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (10 КЛАСС)

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов раздел	Количество часов тема
I.	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	23	
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		8
2.	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций		3
3.	Современный комплекс проблем безопасности социального характера		3
4.	Гражданская оборона — составная часть		9

	обороноспособности страны		
II.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	11	
5.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3
6.	Основы здорового образа жизни		8
Итого	34		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (10 КЛАСС)

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

1.2. Подготовка к проведению турпохода. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования.

1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

1.4. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.5. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

1.6. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват

заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

1.7. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в маршрутном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

1.8 Уголовная ответственность за хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества).

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:— правила безопасности при автономном существовании в природной среде;— правила подготовки и обеспечения безопасности в походах;— правила поведения при захвате в заложники или похищении.

Уметь:— устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях.

2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению. Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары

— опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера

— геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на: радиационно-опасном, химически опасном, взрывопожароопасном и гидротехническом объектах.

2.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных областях. Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:— причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;— потенциальные опасности природного,

техногенного и социального происхождения, характерные для области; потенциально опасные объекты в районе проживания.

Уметь: различать ЧС геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения; различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией.

3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

3.1. Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

3.2. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

3.3. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Требования к уровню усвоения знаний.

Знать:

- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;
- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;
- особенности современных войн и вооружённых конфликтов;
- общие черты международного терроризма.

Уметь: работать с правовыми документами.

4. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

4.1. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки человека к профессиональной деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

4.2. Инфекционные заболевания, их классификация. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний.

4.3. Передача инфекции и профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:

- основные понятия, функции и показатели здоровья;
- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;
- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики.

Уметь:

- в любых условиях проживания обеспечивать выполнение правил гигиены;
- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.

5. Основы здорового образа жизни

5.1. Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

5.2. Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека.

Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

5.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека.

5.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

5.5.-5.6. Алкоголизм и курение, их профилактика. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

5.7. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Требования к уровню усвоения знаний.

Знать:

- основные понятия и структуру ЗОЖ;
- роль питания как составляющей ЗОЖ;
- влияние двигательной активности на здоровье человека;
- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики.

Уметь:

- вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию.

6. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

6.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

6.2.-6.3. Современные средства поражения, их поражающие факторы и мероприятия по защите. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного

взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

6.4. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!» Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

6.5. Инженерная защита населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

6.6.-6.7. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

6.8. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

6.9. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Требования к уровню усвоения знаний.

Знать:

- основные понятия ГО;
- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;
- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
- организацию гражданской обороны в школе.

Уметь:

- определить вид применённого оружия;
- пользоваться убежищем;
- подобрать противогаз и пользоваться им;
- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 11 КЛАСС

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов/раздел	Количество часов/тема
I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	
1.	Основы здорового образа жизни		6
2.	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи		4
II	Основы военной службы	19	
3.	Воинская обязанность		6
4.	Особенности военной службы		7
5.	Военнослужащий — защитник своего отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил		6
III	Современный комплекс проблем безопасности		4
	Глобальные проблемы современности	4	
Итого:	33		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (11 КЛАСС)

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

1. Основы здорового образа жизни

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 Болезни, передаваемые половым путём. Меры профилактики. Инфекции, передаваемые половым путем, формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

1.4 СПИД и его профилактика. 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.

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

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

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:

- правила личной гигиены;
- связь гигиены и физической культуры;
- роль нравственности в обеспечении безопасных взаимоотношений полов и профилактики заболеваний, передаваемых половым путём;
- основные положения законодательства о семье и браке.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

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. Первая медицинская помощь при остановке сердца (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.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:— симптомы и первую помощь при острой сердечной недостаточности;— правила первой помощи при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах;— признаки остановки сердца и порядок действий при сердечно-лёгочной реанимации.

Уметь:— оказать помощь при острой сердечной недостаточности, инсульте, при ранениях, растяжениях связок, переломах и вывихах, при остановке сердца и прекращении дыхания.

Раздел II. Основы военной службы.

3 Воинская обязанность

3.1 Основные понятия 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.

3.2 Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

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.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:

- порядок определения годности к военной службе;
- цели, задачи и составляющие обязательной подготовки граждан к военной службе;
- назначение, структуру и содержание добровольной подготовки к военной службе;
- порядок увольнения с военной службы и прохождение службы в запасе.

4 Особенности военной службы

4.1 Правовые основы военной службы. Военная служба — особый вид федеральной 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.

4.2 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.

4.3 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.

4.4 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.

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

4.6 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.).

4.7 Альтернативная гражданская служба. Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и

государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Требования к уровню усвоения знаний.

Знать:

- структуру и содержание общевоинских уставов;
- условия и порядок приведения военнослужащих к воинской присяге;
- организацию призыва на военную службу;— порядок поступления на военную службу по контракту и её прохождения; особенности альтернативной гражданской службы по сравнению с военной службой

Уметь:

- работать с правовыми документами.

5. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил.

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 воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. 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 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.

5.5 Как стать офицером Российской армии. 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.

5.6 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 усвоения знаний:

Знать:

- требования к воину-специалисту;
- порядок подготовки по воинским специальностям;
- понятие и значение психологической готовности, способы её формирования;
- требования, предъявляемые к офицеру военной службой;
- важнейшие положения международного права.

Раздел III. Современный комплекс проблем безопасности.

6. Глобальные проблемы современности.

6.1 Безопасность человека как результат его жизнедеятельности. Безопасность — коренная потребность человека. Способы обеспечения безопасности. Уровень безопасности.

6.2 Появление глобальных угроз от жизнедеятельности. Неизбежность наступления новой эпохи развития человечества. Появление атомной бомбы — первый признак новой эпохи. Демографическая проблема.

6.3 Обеспечение безопасности жизнедеятельности на глобальном уровне. Безопасность жизнедеятельности как основной принцип устойчивого развития. Повестка дня на XXI век. Хартия Земли.

6.4 Мировое сообщество и Россия в новой эпохе. Формирование мирового сообщества в результате жизнедеятельности, развития информационного и экономического пространства мира. Влияние особенностей новой эпохи на международные отношения. Две тенденции в международных отношениях; позиция России.

6.5 Особенности России и угрозы её национальной безопасности в современном мире. Особенности природы России. Особенности российской цивилизации. Особенности развития России. Сферы национальных интересов России. Внутренние угрозы национальной безопасности России. Внешние угрозы национальной безопасности России. Виды национальной безопасности. Система обеспечения национальной безопасности. Участие народа в обеспечении национальной безопасности России.

Требования к уровню усвоения знаний:

Знать:

- основные положения современного комплекса проблем безопасности;
- основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;
- что национальная безопасность России во многом зависит от уровня культуры в области безопасности каждого человека.

Уметь:

- доступно объяснять основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Требования к уровню подготовки выпускников. В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен **знать:**

- определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для области;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных сил РФ;
- права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту. Особенности альтернативной гражданской службы;
- основы безопасности военной службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО;
- основные положения современного комплекса проблем безопасности;

уметь:

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- объяснить элементарные способы защиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;

- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;

- показать порядок использования средств индивидуальной защиты, рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;

использовать приобретенные знания и умения на практике для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- подготовки граждан к военной службе;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- подготовки к профессиональной деятельности.

Литература и средства обучения:

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы А.Т. Смирнова. – Просвещение, 2014
2. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей В. Б. Альтшулер, А. В. Надеждин. — М., 2012
3. Военно – патриотическое воспитание в школе. –изд. 2 М.В. Видякин и др. Волгоград: Учитель, 2014.
4. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2012.
5. Гражданская защита: энциклопедический словарь Ю. Л. Воробьев и др.; под общ.ред. С. К. Шойгу — М., 2005.
6. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
7. Концепция национальной безопасности Российской Федерации Вестник военной информации. — 2000. — № 2.11. Макеева А. Г
8. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления под общ.ред. А. Н. Гаранского. — М., 2003.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ.ред. А. Т. Смирнова]. — М., 200
10. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник 3-е изд. М, Айрис – пресс, 2006.
11. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ

ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ И НОРМАТИВНО — ПРАВОВАЯ БАЗА ПРЕДМЕТА

Нормативная база по организации образовательной деятельности по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» При работе с

нормативными документами, в которые вносились изменения целесообразно использовать официальный сайт компании «Консультант Плюс» или информационно-правовой портал «Гарант.ру», так как данные интернет-ресурсы представляют действующие редакции документов.

Названия сайтов, на которых можно найти необходимые документы, указаны в приведенном ниже перечне. Преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях определяется нормативными документами и методическими рекомендациями:

1. Конституция Российской Федерации (Принята 12 декабря 1993 г., с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. N 6-ФКЗ);

2. Федеральный закон «Об образовании» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.01.2016 г. №38, от 21.04.2016 г. №459, от 29.12.2016 г. №1671);

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067);

5. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «О воинской обязанности и военной службе» (с изм. и доп., вступающими в силу с 01.01.2014)»;

6. Примерная программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности <http://www.edu.ru/db/portal/obschee/> (Российское образование. Федеральный портал);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1312 от 09.09.2010 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных 2 учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (ред. от 01.02.2012 с изменениями, вступившими в силу с 01.09.2012);

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1508, от 26.01.2017 г. №79).

Для обеспечения эффективности образовательного процесса по ОБЖ используются:

все виды организации учебных занятий (в том числе с использованием компьютерных технологий);

все виды учебной деятельности учащихся (включая игровую, практическую, проектную, исследовательскую, поисковую, в том числе во внеурочное время);

информационные стенды по всем разделам предмета ОБЖ

учебно-методические видео-пособия

«Основы безопасности жизнедеятельности» журнал МЧС России. Информационно-методическое издание для преподавателей.

информационные образовательные ресурсы, презентации памятки, инструкции по охране труда, по безопасности,

образцы и макеты подручных и первичных средств пожаротушения (огнетушители различных марок, фрагмент внутреннего пожарного крана и др.);

средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогазы ГП-5);

интернет ресурсы, энциклопедии, словари, кроссворды, ребусы, загадки, видеомаягнитофон, телевизор, компьютер, мультимедиа-установка.