

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10-11 классов составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089 (с изменениями и дополнениями от 03.06.2008, 31.08.2009, 19.10.2009, 10.11.2011, 24, 31.01.2012, 23.06.2015, 07.06.2017 г.); комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирновым, Б.О. Хренниковым (М.: Просвещение, 2011).

Изучение основ безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих целей:

- воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
- 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 состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трёх логически взаимосвязанных модулей:

- основы безопасности личности, общества, государства;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- обеспечение военной безопасности государства.

Учебным планом школы на изучение курса в 10 классе отводится 34 учебных часа (из расчета 1 час в неделю) и в 11 классе – 68 учебных часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен **знать**:

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

Выпускники старших классов должны **уметь**:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

1. Планируемые результаты освоения учебной программы.

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;
- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

2. Содержание учебной программы

10 класс

Основы безопасности личности, общества и государства (8 ч).

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни.

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших действия. Ориентирование на местности. Автономное существование человека в условиях природной среды. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Правила поведения в ЧС природного и техногенного характера. Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

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

Предназначение и задачи ГО. Структура и органы ГО. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Оружие массового поражения и его поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Коллективные средства защиты. Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты кожи. Медицинские средства защиты. Организация и ведение аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Основы медицинских знаний (8 ч).

Основные понятия о здоровье и его составляющие. Факторы влияющие на здоровье человека. Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Иммуитет. Профилактика инфекционных заболеваний. Внешние признаки инфекционного заболевания.

Основы здорового образа жизни (8 ч).

Здоровый образ жизни и его составляющие. Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания. Сердечно-дыхательная выносливость. Мышечная сила и выносливость. Скоростные качества и гибкость. Правила личной гигиены.

Основы военной службы (18 ч).

Вооружённые Силы РФ – защитники нашего Отечества. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Организационная структура Вооружённых Сил. Обороноспособность государства. Основные функции системы безопасности Российской Федерации. Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Родины. Дни воинской славы России. Ледовое побоище. Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности частей и подразделений. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия. Ритуалы ВС РФ.

11 класс

Основы безопасности личности, общества и государства (5 ч).

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни.

Кровотечения. Ранения. Виды ран. Травмы опорно-двигательного аппарата. Черепно-мозговые травмы и повреждения позвоночника. Травмы груди, живота и области таза. Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Первая медицинская помощь при остановке сердца, острой сердечной недостаточности и инсульте.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (13 ч).

Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Болезни передаваемые половым путём. Болезни передаваемые половым путём. СПИД и его профилактика.

Основы военной службы (50 ч).

Основные понятия о воинской обязанности. Исполнение военной службы в Российской Федерации. Воинский учет. Подготовка граждан к военной службе. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Правовые основы военной службы. Конституция Российской Федерации. Федеральные законы в области обороны. Общевоинские уставы Вооруженных Сил. Военная присяга – клятва воина на верность Родине-России. Прохождение военной службы. Воинские звания военнослужащих Вооружённых Сил РФ. Военная форма одежды. Ответственность военнослужащих.

Военнослужащий – патриот своего Отечества. Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности. Система военного образования Российской Федерации. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации. Международное гуманитарное право.

Календарно – тематический план по курсу ОБЖ для учащихся 10 класса. (1 час в неделю).

Содержательные линии	Разделы и темы программы	К - во часов	сроки
<p>Основы безопасности личности, общества и государства</p>	<p><u>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</u></p>	<p>5</p>	
	<p>Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде</p>	<p>1</p>	
	<p>Обеспечение личной безопасности на дорогах</p>	<p>1</p>	
	<p>Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях</p>	<p>1</p>	
	<p>Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.</p>	<p>1</p>	
	<p>Уголовная ответственность за террористическую деятельность</p>		
	<p>Уголовная ответственность несовершеннолетних</p>	<p>1</p>	
	<p><u>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (ЧС)</u></p>	<p>3</p>	
<p>ЧС природного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧСПХ</p>	<p>1</p>		
<p>ЧС техногенного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧСТХ</p>	<p>1</p>		

	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи	1	
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	<p><u>Первая медицинская помощь (ПМП) при неотложных состояниях</u></p> <p>ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте</p> <p>ПМП при ранениях. Основные правила оказания ПМП</p> <p>Правила остановки артериального кровотечения. Способы иммобилизации и переноски пострадавших</p> <p>ПМП при травмах опорно-двигательного аппарата. ПМП при травмах в области таза, при повреждении позвоночника и спины</p> <p>ПМП при черепно-мозговой травме, травме груди и живота</p> <p>ПМП при остановке сердца</p> <p>Зачётное занятие (тестовые задания)</p>	<p>8</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	
Обеспечение военной безопасности государства	<p><u>Гражданская оборона (ГО) - составная часть обороноспособности страны</u></p> <p>ГО – составная часть обороноспособности страны</p> <p>Основные виды оружия (ОМП) и их поражающие факторы</p> <p>Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени.</p> <p>Инженерная защита населения от ЧС МВВ</p> <p>Средства индивидуальной защиты</p> <p>Организация ГО в общеобразовательном учреждении</p> <p><u>Основы военной службы</u></p> <p>Составы военнослужащих, воинские звания и знаки различия</p> <p>Строевая подготовка. Строй и управление ими (элементы строя)</p> <p>Строевые приёмы и движение без оружия</p> <p>Огневая подготовка. Назначение и боевые свойства АК</p> <p>Порядок неполной разборки и сборки АК (практические занятия)</p> <p>Устройство гранат и патронов. Характеристика РОГ (РГД-5 и Ф-1)</p> <p>Зачётное занятие</p>	<p>6</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<u>ИТОГО</u>	34	

Календарно – тематический план по курсу ОБЖ для учащихся 11 класса. (2 часа в неделю).

Содержательные линии	Разделы и темы программы	Коли ч.час ов	сроки
<p>Основы безопасности личности, общества и государства</p>	<p><u>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</u> Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области ПБ. Правила личной безопасности при пожаре Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях</p> <p><u>Защита населения РФ от ЧС</u> Контртеррористическая операция и условия её проведения Правила поведения при теракте (ситуационные задачи)</p>	<p>3 1 1 1</p> <p>2 1 1</p>	
<p>Основы медицинских знаний и ЗОЖ</p>	<p><u>Нравственность и здоровье</u> Правила личной гигиены. Нравственность и здоровье Инфекции передаваемые половым путём. ВИЧ-инфекции и СПИД. Меры профилактики Семья в современном обществе. Законодательство и семья</p> <p><u>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</u> Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика</p> <p><u>ЗОЖ и его составляющие</u> ЗОЖ. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека Значение двигательной активности и физкультуры для здоровья человека</p>	<p>3 1 1 1</p> <p>2 1</p> <p>8 1 1 3 3</p>	

Суточный наряд роты. Общие положения	4	
Обязанности дежурного и дневального по роте	4	
Устав гарнизонной и караульной служб (УГКС) ВС РФ	5	
Организация караульной службы. Общие положения	6	
Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового		
Дисциплинарный устав (ДУ) ВС РФ. Поощрения и взыскания применяемые к военнослужащим	2	
Строевой устав ВС РФ	1	
Упражнение №4. Выход из строя и возвращение в строй		
Упражнение №5. Подход к начальнику и отход от него	2	
Упражнение №6. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	1	
Зачётное занятие по ОВС	1	
<u>Ритуалы ВС РФ</u>		
Порядок приведения к Военной присяге	3	
Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия		
<u>Прохождение военной службы по контракту</u>		
Особенности военной службы по контракту		
Альтернативная гражданская служба		
<u>Тактическая подготовка.</u> Современный бой. Обязанности солдата в бою		
<u>Стрелковая подготовка.</u> Практическое занятие по стрельбе из пневматической винтовки (ПВ – 10)		
ИТОГО	68	

Учебно-методическое обеспечение

1. *Альтиулер В. М., Надеждин А. В.* Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.
2. Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.
3. *Васнев В. А., Чинённый С. А.* Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 2002.
4. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
5. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
6. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский. — М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
7. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994.
9. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. Под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
10. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.
11. Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие / под общ. Ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск: Удмуртия, 2004.
12. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
13. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 8 кл. — М.: Просвещение, 2007.
14. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 9 кл. — М.: Просвещение, 2007.
15. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2007.

16. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 11 кл. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
17. *Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева.* — М.: Изограф, 2000.
18. *Тупикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
19. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
20. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму»
21. *Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание.* — М, 1998; 2003—2006.
22. *Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин.* — М.: Вентана-Граф, 2002.