

## Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 классы

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### **Личностные результаты:**

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Метапредметные результаты** предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают:

**умения познавательные, интеллектуальные** (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- *формулировать* личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
- *анализировать* причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; *обобщать и сравнивать* последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- *генерировать идеи, моделировать* индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; *планировать* — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- *выбирать* средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- *находить, обобщать и интерпретировать информацию* с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- *применять* теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

**умения коммуникативные:**

- *взаимодействовать с окружающими*, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
- *выполнять* различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

**умения регулятивные (организационные):**

- *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;

- *владение навыками* учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- *владение навыками* познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
- *владение практическими навыками* первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

**Предметные результаты** предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

***в ценностно-ориентационной сфере:***

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;
- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;

***в коммуникативной сфере:***

- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
- умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
- стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

***в эстетической сфере:***

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

***в бытовой, трудовой и досуговой сфере:***

- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
- знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
- умение оказывать первую помощь;
- правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере;

***в сфере физической культуры и здорового образа жизни:***

- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни; выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;

- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

## Содержание учебного предмета (10 класс)

### Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.

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

##### 1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

###### *Подготовка к проведению турпохода*

**Практические занятия.** Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

##### 1.2. 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 криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

*Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий*

##### 1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

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

##### 1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

**Практические занятия.** Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации (отработка возможных вариантов поведения, предусмотренных планом образовательного учреждения, - укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

##### 1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств

Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций:

прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы,

обучение населения.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.

*1.6. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.*

МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Милиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности.

## **2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны**

*2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.*

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

*2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.*

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

*2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в 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.

*2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.*

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

*2.5. Средства индивидуальной защиты.*

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

**Практические занятия.** Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

*2.6. Организация проведения аварийно-спасательных 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.

*2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении*

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучающихся.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

### **Оказание первой помощи при неотложных состояниях**

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.

## **Раздел III. Военная безопасность государства**

### **Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность**

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

### **Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

## **Содержание учебного предмета (11 класс)**

### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства**

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

### **Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

#### **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 ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный факторы). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

##### *1.3. Болезни, передаваемые половым путем. 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. Права и обязанности родителей.

### **Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи**

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

Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины и возникновение. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности 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. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза при повреждении позвоночника.

*2.4. Первая медицинская помощь при остановке сердца.*

Понятия клинической смерти и реанимации. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации.

## **Раздел 3. Военная безопасность.**

### **Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

### **Особенности военной службы в современной Российской армии**

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на освоение каждой темы.**

**10 класс**

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество практических работ
<b>Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терроризм. Действия населения по предупреждению террористических акций</li> <li>2. Терроризм. Действия населения при совершении террористических актов</li> <li>3. Пожарная безопасность в школе и в быту</li> <li>4. Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования</li> <li>5. Автономное существование человека в условиях природной среды</li> <li>6. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера</li> <li>7. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера</li> <li>8. Уголовная ответственность несовершеннолетних</li> <li>9. Правила безопасного поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера</li> <li>10. Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время</li> <li>11. Законодательные и нормативные правовые акты РФ в сфере ГО и ЧС</li> <li>12. Ядерное и химическое оружие и его боевые свойства</li> <li>13. Бактериологическое (биологическое) оружие и обычные средства поражения</li> <li>14. Оповещение и информирование населения о ЧС</li> <li>15. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях</li> <li>16. Средства индивидуальной защиты</li> <li>17. Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах чрезвычайных ситуаций</li> <li>18. Контрольная работа №1</li> </ol>			

Тема: «Основы безопасности личности, общества, государства»			
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни и его составляющие</li> <li>2. Инфекционные заболевания</li> <li>3. Факторы риска неинфекционных заболеваний</li> <li>4. Заболевания, передающиеся половым путем</li> <li>5. Первая помощь при неотложных состояниях</li> </ol>			
<b>Основы военной службы</b>	<b>11+34</b>	<b>1</b>	
	<b>(сборы)</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вооруженные Силы России</li> <li>2. Состав Вооруженных Сил РФ.</li> <li>3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.</li> <li>4. Военная обязанность и военная служба</li> <li>5. Права и обязанности военнослужащих</li> <li>6. Патриотизм и верность воинскому долгу-основные качества защитника Отечества</li> <li>7. Памяти поколений - дни воинской славы России</li> <li>8. Символы воинской чести</li> <li>9. Боевые традиции и ритуалы ВС РФ</li> <li>10. Промежуточная аттестация. Контрольная работа №3 Тема : «Основы военной службы»</li> <li>11. Правила безопасного поведения на каникулах</li> </ol>			
<b>Итого:</b>	<b>34+34(сборы)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

### 11 класс

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество практических работ
<b>Основы безопасности личности,</b>	<b>3</b>		<b>1</b>

<b>общества, государства</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терроризм-угроза обществу. Обеспечение национальной безопасности России</li> <li>2. Действия населения по предупреждению террористических акций. Меры по противодействию экстремизму и терроризму</li> <li>3. Пожарная безопасность в школе и в быту. Защита населения в ЧС</li> </ol>			
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила личной гигиены и здоровье</li> <li>2. Семья в современном обществе. Законодательство о семье</li> <li>3. Болезни, передаваемые половым путём.</li> <li>4. ПДП при ранениях и кровотечениях</li> <li>5. ПДП при травмах опорно-двигательного аппарата</li> <li>6. ПДП при черепно-мозговых травмах, повр. позвоночника, грудн. клетки</li> <li>7. ПДП при травматическом шоке</li> <li>8. Экстренная реанимационная помощь. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте</li> <li>9. Контрольная работа №1 Тема : «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»</li> </ol>			
<b>Военная безопасность</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воинская обязанность</li> <li>2. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение</li> <li>3. Обязательная и добровольная подготовка граждан к военной службе.</li> <li>4. Медицинское освидетельствование и мед. обследовании</li> <li>5. Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ</li> <li>6. Военная присяга — клятва воина на верность Родине</li> <li>7. Патриотизм и верность воинскому долгу-основные качества</li> </ol>			

<p>защитника Отечества</p> <p>8. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности воинских частей и подразделений</p> <p>9. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная форма одежды</p> <p>10. Символика, эмблемы ВС РФ</p> <p>11. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира</p> <p>12. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом</p> <p>13. Военные учения ВС РФ</p> <p>14. Боевая слава российских воинов</p> <p>15. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооружённых конфликтов</p> <p>16. Психологические основы подготовки к военной службе.</p> <p>17. Самовоспитание и совершенствование личности. Психическое саморегулирование, самоанализ</p> <p>18. Как стать офицером Российской армии</p> <p>19. Промежуточная аттестация. Контрольная работа №2. Тема: «Основы военной службы» 20-21 Резерв</p>			
<p>Итого:</p>	<p>34</p>	<p>2</p>	<p>7</p>