
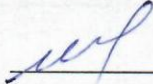


РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

УТВЕРЖДАЮ
Директор

 / Л.С. Чернова /

 / Г.Н. Шилова /

 / А.В.Куклина /

Протокол № 1
«29» августа 2018г.

«31» августа 2018г.

Приказ № СЭД-059-81-01-152
«07» сентября 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка *Основы безопасности жизнедеятельности*
для 10,11 класса
на 2018-2019 учебный год
Базовый уровень

Составитель: М.Е. Ильина
учитель ОБЖ
(высшая категория)

Пермь, 2018-2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ в 10, 11 классах составлена на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10–11 классах общеобразовательных учреждений (автор А.Т. Смирнов, изд-во «Просвещение», 2007);

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 вариативной части 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 (68 часов в год). В 10 классе военные сборы 40 часов.

Формой организации учебного процесса является урок. В первой части урока проводится объяснение нового материала, а на конец урока планируется практическая, самостоятельная деятельность, контроль пройденной темы (тест, кроссворд, тест на соответствие и т.д.). Количество часов: 10 класс: теория -35 часов, учебные сборы – 40 часов; 11 класс – теория 34 часа. Возможно преподавание в 10 классе теории за 10 и 11 класс в количестве 69 уроков (согласно учебного плана школы). 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

Типология ключевых компетенций	Формирование ключевых компетенций
---------------------------------------	--

Учебно-познавательные	организовывать её достижение, планировать деятельность, анализировать, подводить итоги и оценивать результат своей деятельности.
Информационные	получение технических навыков по работе с различными устройствами и приборами (ВПХР, дозиметр и т.п.); владение способами работы с информацией и т.п.; 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.

Виды и формы контроля
Текущий контроль осуществляется с помощью индивидуального опроса
Тематический контроль осуществляется по завершении крупного блока (темы) в форме тестирования, по опросному листу
Итоговый контроль осуществляется по завершении учебного материала за год в форме тестирования, теста по опросному листу, творческой работы. (Реферат или экзамен в 9 классе)

Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года(в соответствии с требованиями, установленных 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., Мишин Б.И., Васнев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 и 11 класс, 2008 год, из-во «Просвещение».

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 национальной безопасности России, введена тема «Основы военной службы» (10 класс – 12 часов, 11 класс – 25 часов).

Структурно в программе 10-11 класса представлены три раздела и семь 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 двух тем.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе и основы её безопасности. Раздел состоит из трёх тем.

Методы, технологии и формы контроля. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных 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

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

№ Нормативные документы

п/п

- 1 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», 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 Вариативный компонент стандарта общего образования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ уро-ка	Тема урока	Цель	Планируемый результат	Примечание
Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.				
	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	Систематизация и углубление знаний обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в РФ защиты населения от опасных и ЧС мирного и военного времени	Знать основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения; предназначение и структуру РСЧС; уметь перечислить последовательность	

			действий при возникновении ЧС, объяснить элементарные способы самозащиты и ориентирования на местности.	
1.	Правила проведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.			
2.	Правила поведения в условиях криминогенного характера.			
3.	Уголовная ответственность несовершеннолетних.			
4.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.			
5.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.			
6.	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.			

	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	Систематизация и углубление знаний обучаемых в вопросах организации в РФ защиты населения от опасных и ЧС мирного и военного времени	Знать предназначение, структуру и задачи ГО; уметь показать порядок использования СИЗ; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности для вызова в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.	
7.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.			
8.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.			
9.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.			
10.	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.			
11.	Средства индивидуальной защиты.			
12.	Организация			

	проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.			
13.	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.			
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.				
	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	Формирование понятий о физическом, духовном и репродуктивном здоровье, знаний об основных инфекционных и неинфекционных заболеваний, средствах их профилактики и правила оказания ПМП,	*знать основные понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него; *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения ЗОЖ, соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний; оказания ПМП пострадавшим	
14.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.			
15,1 6	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.			
	Основы здорового образа жизни.	Формирование знаний о здоровом образе жизни.	*использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения ЗОЖ	

17, 18	Здоровый образ жизни и его составляющие.			
19, 20.	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.			
21.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.			
22, 23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.			
Основы военной службы.				
	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.	Изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодёжи к военной службе.	Начальные знания в области обороны, основных положений Военной доктрины РФ, получение сведений о Вооружённых Силах РФ, их структуре и предназначение для обеспечения национальной безопасности страны	
24, 25.	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.			
26, 27	Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил, рода войск. История их создания и предназначение.			
28.	Функции и			

	основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооружённых Сил.			
29.	Другие войска, их состав и предназначение.			
	Боевые традиции Вооружённых Сил России.	Раскрыть роль и значение военно-патриотического воспитания молодёжи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.	знать боевые традиции Вооружённых Сил РФ, дни воинской славы, использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности для подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.	
30.	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.			
31.	Память поколений – дни воинской славы.			
32.	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.			
	Символы воинской чести	Познакомить учащихся с символами Вооружённых Сил России, формировать нравственные качества	Знать символы воинской чести Российской Армии.	

		защитника Отечества.		
33.	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.			
34.	Ордена — почетные награды за воинские отличия в бою и военной службе.			
35.	Ритуалы Вооружённых Сил Российской федерации.			
УЧЕБНЫЕ СБОРЫ (40 час.)				
	Основы военной службы	Формирование знаний основ начальной военной подготовки в войсках.	знать основные понятия начальной военной подготовки, уметь на практике применять знания начальной военной подготовки.	
1.	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.			
2,3, 4	Размещение и быт военнослужащ их.			
5,6, 7,8	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.			
9,10 , 11, 12	Организация караульной службы, обязанности часового.			
13, 14, 15,	Строевая подготовка.			

16				
17-30	Огневая подготовка.			
31-35	Тактическая подготовка			
36-40	Физическая подготовка.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ урока	Тема урока	Цель	Планируемый результат	Примечание
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.				
	Основы здорового образа жизни	Освоение знаний о демографической ситуации в России, о репродуктивном здоровье, о социальной роли семьи; воспитание ответственности за состояние личного здоровья, потребности соблюдения норм ЗОЖ	Владение умениями строить свои взаимоотношения с родителями, сверстниками противоположного пола, сформированная индивидуальная система ЗОЖ, обеспечивающая духовное, физическое и социальное благополучие	
1.	Правила личной гигиены и здоровье.			
2.	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.			
3.	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры профилактики.			
4, 5	СПИД и его			

	профилактика			
6.	Семья в современном обществе. Законодательство и семья			
	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.	Освоение знаний о способах и правилах оказания ПМП при неотложных состояниях.	Овладение умениями оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях	
7.	ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте			практическое занятие
8.	ПМП при ранениях			практическое занятие
9.	ПМП при травмах.			практическое занятие
10.	ПМП при остановке сердца			
Основы военной службы.				
	Воинская обязанность	Изучение основных положений Военной доктрины РФ, содержание федеральных законов в области обороны и других нормативно-правовых актов РФ, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы, требований, предъявляемых к моральным, психологическим и профессиональным качествам военнослужащих	Знать основные положения Военной доктрины РФ, основные составляющие воинской обязанности граждан России, организацию воинского учёта и его предназначение.	
11.	Основные понятия о воинской обязанности.			

12, 13	Организация воинского учёта и его предназначени е.			
14, 15	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	Изучить нормативные документы по организации медицинского освидетельствования граждан при постановке на воинский учёт, формах подготовки граждан РФ к военной службе.	Знать организацию медицинского освидетельствован ия граждан при постановке на воинский учёт, содержание обязательной и добровольной подготовки к военной службе.	
16.	Добровольная подготовка граждан к военной службе.			
17, 18, 19	Организация медицинского освидетельство вания и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учет.			
20.	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.			
	Особенности военной службы.	Изучение правовых нормативных документов, определяющих основу военной службы в ВС РФ	Знать правовые основы правовые основы военной службы, порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту, права и обязанности военнослужащих.	
21.	Правовые основы военной службы			
22.	Общевойсковы е уставы Вооружённых			

	Сил РФ – закон воинской жизни.			
23.	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.			
24, 25	Прохождение военной службы по призыву.			
26.	Прохождение военной службы по контракту.			
27.	Права и ответственност ь военнослужащ их.			
28.	Альтернативна я гражданская служба.			
	Военнослужа щий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил.	Развитие личностных качеств, необходимые гражданину для прохождения военной службы в ВС РФ	Знать основные цели и задачи военно- профессиональной ориентации, использовать приобретённые знания при выборе военного образовательного учреждения, профессионального образования и военной профессии.	
29.	Военнослужащ ий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.			
30.	Военнослужащ ий – специалист, в совершенстве владеющий			

	оружием и военной техникой.			
31.	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально - психологическим и профессиональным качествам гражданина.			
32, 33	Как стать офицером Российской армии.			
34.	Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.			

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

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.

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

* 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.

*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.

* 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.

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

*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.

*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-**

Раздел 2 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

* 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.

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

* 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

* 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. *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

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

*. 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.

* 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.

Раздел 3. Основы военной службы.

Вооружённые Силы Российской Федерации. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Организационная структура Вооружённых сил. Виды Вооружённых Сил, рода войск. История их создания и предназначение. Функции и основные задачи современных Вооружённых Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформы Вооружённых Сил. Другие войска, их состав и предназначение.

Боевые традиции Вооружённых Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Памяти поколений – дни воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Символы воинской чести. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена -почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Основы военной службы (практические занятия на базе воинских частей во внеурочное время) Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в частях. Размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Организация караульной службы, обязанности часового. Строевая подготовка. Огневая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка.

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

Раздел I. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 1. Основы здорового образа жизни

*Правила личной гигиены и здоровье
Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

*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.

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

*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 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.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи

*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.

*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.

*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.

* 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 Воинская обязанность

*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.

*Профессионально-психологический отбор в вооруженных силах РФ.

*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.).

*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.

*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.

*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 прохождения службы в запасе.

Особенности военной службы

*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.

*Общевойские 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.

*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.

*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 проходов 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. *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.).

*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.

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

*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.

*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.

*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).

*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.

*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.

*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 войны.

Результаты обучения

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать, на осознанный выбор своей будущей профессии и формирование качеств личности, необходимых для профессиональной деятельности.

Требования к уровню подготовки выпускников

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.

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.

Мероприятия по основным направлениям деятельности школы и организации учебного процесса по ОБЖ:

- учебная работа (учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций)
- внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях, проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям (ГОЧС), ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся, походы по местам боевой славы и т.п.);
- работа по совершенствованию учебно-материальной базы (приобретение учебной и методической литературы, наглядных пособий, видео- и фотоматериалов, учебно-методического оборудования и имущества).

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, ноутбук, мультимедийная установка.

Для обучения используется

учебно-методический комплект, который включает в себя:

- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;

- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

Учебные пособия:

- ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2004-2013 - №№ 1-12;
- Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
- Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2010;
- Арсеньев Е.Н. Работоспособность и здоровье человека на Севере. – Мурманск, Кольский научно-внедрический центр «Валеос», 1993.