

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол №1 от 30.08. 2021 г.
Руководитель МО:

Утверждаю:
Директор школы: И.А. Чекмарёва.
Приказ № 82 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
Учебного предмета
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
10-11 класс

Учитель: А.В. Волков

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по ОБЖ для 10-11 классов образовательного учреждения составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, утвержденная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16)

Рабочая программа рассчитана на изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на 68 часов учебного времени: 10 класс – 34 часа, 11 класс – 34 часа. Обучение ведется по учебнику - «Основы безопасности жизнедеятельности»; 10-11 классы: базовый уровень; учебник/ С.В. Ким, В.А. Горский. -3-е изд. стереотип- М.: Вента-Граф, 2021.- 396, [4] с.; ил.- (Российский учебник)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные образовательные 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 образовательные 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 выразить 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 ОБЖ 10 класс

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства

Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания

Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности обучающихся);
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-

познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины).

Раздел 2. Военная безопасность государства

Глава 4. 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.

Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз
Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6. 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.

Глава 7. 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.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности (организация самостоятельной работы, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать свое мнение).
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

11 класс

Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства

Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности

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.

Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека

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

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: деловых, интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дебатов, диспутов, дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик»), регулирование учителем отношений между обучающимися).
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

Раздел 2. Военная безопасность государства

Глава 4. Вооружённые 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.

Глава 5. 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.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик»), регулирование учителем отношений между обучающимися);
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- установление доверительных отношений между учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Глава 6. Основы здорового образа жизни

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах,

обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

- формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности (организация самостоятельной работы, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);
- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать свое мнение).
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов
10 класс		
1.	Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства	14
1.1	Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	4
1.2	Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	5
1.3	Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	5
2.	Военная безопасность государства	10
2.1	Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность	5
2.2	Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5
3.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
3.1	Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания	5
3.2	Оказание первой помощи при неотложных состояниях	5
	Итого за курс:	34
11 класс		
6.	Основы комплексной безопасности личности, общества, государства	14
6.1	Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	4
6.2	Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности	5
6.3	Экстремальные ситуации и безопасность человека	5
7.	Военная безопасность государства	10
7.1	Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5
7.2	Особенности военной службы в современной Российской армии	5
8.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
8.1	Основы здорового образа жизни	5
8.2	Первая помощь при неотложных состояниях	5
	Итого за курс:	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Содержание
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства		14 часов
Тема 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания 4 часа		
1.	1.	<p>Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.</p> <p>безопасность; жизненно важные интересы; национальные интересы; национальная безопасность; основные угрозы жизненно важным интересам личности, общества, государства; основы безопасности жизнедеятельности; культура безопасности жизнедеятельности наука о безопасности жизнедеятельности; жизнедеятельность человека; концепция приемлемого (допустимого) риска; стратегия безопасности жизнедеятельности (стратегия управления безопасностью жизнедеятельности); системный подход; средовый подход</p>
2.	2.	<p>Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.</p> <p>экология; урбанизация; экологическая ниша; экологическая напряженность; экологическая безопасность</p>
3.	3.	<p>Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.</p> <p>человек; индивид; здоровье; здоровье человека; адаптация; потенциал здоровья человека</p>
4.	4.	<p>Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.</p> <p>психология; психические процессы; психическое состояние человека; экология психики; стресс; адаптивность</p>
Тема 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства		5 часов
5.	1.	<p>Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.</p> <p>Конституция Российской Федерации; гражданская ответственность; федеральные законы по безопасности; организационно-правовые нормы</p>
6.	2.	<p>Защита национальной безопасности государства от военных угроз</p> <p>военная угроза; угроза национальной безопасности; Стратегия национальной безопасности Российской Федерации; национальная оборона; средства невоенного реагирования; Стратегия сдерживания военной силы</p>
7.	3.	<p>Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.</p> <p>государства; вооруженный конфликт; война: локальная, региональная, крупномасштабная; Военная доктрина Российской Федерации; основные внешние опасности России; основные внутренние опасности России; терроризм; экстремизм</p>
8.	4.	<p>Противодействие экстремизму.</p> <p>экстремизм; пропаганда экстремизма; экстремист; основные принципы противодействия экстремизму</p>
9.	5.	<p>Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации личности, общества, государства».</p> <p>терроризм; виды терроризма; противодействие терроризму; Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации; наркотизм; наркотизация</p>
Тема 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях		5 часов
10.	1.	<p>Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</p> <p>виды чрезвычайных ситуаций; РСЧС; территориальные и функциональные подсистемы РСЧС; МЧС России; режимы функционирования РСЧС; гражданская оборона</p>
11.	2.	<p>Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в</p> <p>гражданская оборона; мониторинг чрезвычайной ситуации; прогнозирование чрезвычайной ситуации; оповещение; эвакуация; инженерная защита</p>

		чрезвычайных ситуациях. Практическая работа: действие по сигналам гражданской обороны.	
12.	3.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	чрезвычайные ситуации природного характера; опасные природные явления; стихийные бедствия: геологические, метеорологические, гидрологические, климатогеографические сезонные
13.	4.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	техногенная насыщенность; чрезвычайная ситуация техногенного характера; взрыв; взрывоопасный объект; химическая опасность; химически опасный объект; химическая безопасность
14.	5.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	страхование; страховой случай; инженерное сооружение; гидротехническое сооружение; гидродинамическая авария; автомобильный транспорт; железнодорожный транспорт; водный транспорт; авиационный транспорт
Раздел 2. Военная безопасность государства 10 часов			
Тема 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность 5 часов			
15.	1.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	военная безопасность; оружие массового поражения; очаг поражения; зона радиоактивного поражения местности; ядерное оружие; химическое оружие; бактериологическое (биологическое) оружие; карантин; обсервация; современные обычные средства поражения; виды оружия на новых принципах
16.	2.	Защита населения и территорий от радиационной опасности.	радиационная опасность; ионизирующее излучение; экспозиционная доза облучения; уровень радиации; радиационная безопасность; меры обеспечения безопасности
17.	3.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	инженерные сооружения гражданской обороны; убежище; противорадиационное укрытие; простейшее укрытие
18.	4.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	биологическая и экологическая опасность; биологические средства; биологические агенты; биологический терроризм; источники биологической чрезвычайной ситуации; биологическая опасность; биологическая безопасность; чрезвычайная экологическая ситуация; экологическая безопасность
19.	5.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Практическая работа – использование средств индивидуальной защиты.	средства индивидуальной защиты органов дыхания; противогаз фильтрующий, изолирующий; медицинские средства защиты кожи; респиратор; ватно-марлевая повязка; средства индивидуальной защиты кожи
Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз 5 часов			
20.	1.	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	Вооруженные Силы Российской Федерации; Верховный Главнокомандующий Вооруженными Силами Российской Федерации; Министерство обороны Российской Федерации; органы управления; объединение; соединение; воинская часть
21.	2.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	состав Вооруженных Сил Российской Федерации; Сухопутные войска; Воздушно-космические силы; Военно-Морской Флот; Ракетные войска стратегического назначения; Воздушно-десантные войска; Тыл Вооруженных Сил
22.	3.	Воинская обязанность и военная	воинская обязанность; мобилизация; военное

		служба	положение; военная служба; Военная присяга; обязательная подготовка; добровольная подготовка
23.	4.	Права и обязанности военнослужащих.	социальный статус; права военнослужащих; обязанности военнослужащих: общие, должностные, специальные; воинская дисциплина; единоначалие; верность воинскому долгу
24.	5.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	боевые традиции; воинские ритуалы; патриотизм; воинский долг; воинская честь; Военная присяга; Боевое знамя воинской части; воинский коллектив; войсковое товарищество
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			10 часов
Тема 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания			5 часов
25.	1.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	медицина; здоровье; индивидуальное здоровье человека; общественное здоровье; социальное здоровье человека; сфера здравоохранения; санитарное просвещение
26.	2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	образ жизни; здоровый образ жизни; культура здоровья; факторы риска; основные составляющие здорового образа жизни
27.	3.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	эпидемия; пандемия; инфекционные заболевания; классификация инфекционных заболеваний; иммунитет; вакцинация; факторы риска; обсервация; карантин; дезинфекция
28.	4.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	основные неинфекционные заболевания; сердечно-сосудистые заболевания; атеросклероз; артериальная гипертензия
29.	5.	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.	половое воспитание; целомудрие; заболевания, передающиеся половым путем; профилактика заболеваний, передающихся половым путем
Тема 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях			5 часов
30.	1.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	неотложное состояние; первая помощь; фактор времени; травма; перечень состояний, при которых оказывают первую помощь; перечень мероприятий по оказанию первой помощи
31.	2.	Правила оказания первой помощи при травмах (практическое занятие).	асептика; антисептика; антибиотики; общие правила оказания первой помощи при травмах; иммобилизация; шинирование
32.	3.	Первая помощь при кровотечениях, ранениях (практическое занятие).	кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное
33.	4.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация (практическое занятие).	сердечно-легочная реанимация; признаки жизни; признаки смерти; искусственное дыхание способом «рот в рот»; надавливание на грудную клетку
34.	5.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах (практическое занятие).	ушиб; растяжение связок; вывих; перелом; иммобилизация

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Содержание
Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства 14 часов		
Тема 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания 4 часа		
1.	1.	Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий.
		институт социального воспитания; социальное взросление личности научная картина мира; биоэтика; ключевые вопросы биоэтики
2.	2.	Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.
		моделирование; методологические подходы: системный, средовой, экологический, аналитический, функциональный (объектный), синергетический
3.	3.	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности.
		безопасность; антропогенные опасности; потенциальная, реальная и реализованная опасности; идентификация; номенклатура опасностей; системный анализ безопасности
4.	4.	Основы управления безопасностью в системе «человек - среда обитания».
		управление безопасностью жизнедеятельности; управление риском; уровни безопасности; виды совместимости; гигиеническое нормирование
Тема 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности 5 часов		
5.	1.	Обеспечение национальной безопасности России.
		национальные интересы; национальная безопасность; Стратегия национальной безопасности; социальная безопасность; оборона
6.	2.	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности.
		глобализация; социальная безопасность; социальный институт; государственная безопасность
7.	3.	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.
		Пограничная служба ФСБ России; пограничная деятельность; терроризм; экстремизм; Национальный антитеррористический комитет; контртеррористическая операция
8.	4.	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России.
		поисково-спасательная служба МЧС; добровольная пожарная дружина; добровольчество
9.	5.	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.
		национальные интересы России; Европейский союз (ЕС); Организация Объединенных Наций (ООН); гуманитарная помощь; волонтерское движение; гуманитарная миссия; гуманитарная катастрофа
Тема 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека 5 часов		
10.	1.	Экстремальные ситуации криминогенного характера.
		криминальный; криминогенный; преступление; экстремальная ситуация криминогенного характера; самооборона
11.	2.	Экстремизм, терроризм и безопасность человека.
		зона повышенной криминогенной опасности; толпа; заложник; терроризм; психологическая готовность
12.	3.	Наркотизм и безопасность человека.
		наркотики; наркотизм; наркомания; токсикомания меры безопасности
13.	4.	Дорожно-транспортная безопасность.
		дорожно-транспортное происшествие (ДТП);

		Практическая работа – решение ситуационных задач по ПДД.	дорога; участники дорожного движения; Правила дорожного движения (ПДД); Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД)
14.	5.	Вынужденное автономное существование в природных условиях.	выживание; вынужденное автономное существование; факторы выживания; стресс; страх; НАЗ (носимый аварийный запас)
Раздел 2. Военная безопасность государства 10 часов			
Тема 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз			5 часов
15.	1.	Основные задачи Вооруженных Сил.	рекрутский набор; всеобщая воинская обязанность; Закон СССР «О всеобщей воинской обязанности»; Вооруженные Силы Российской Федерации
16.	2.	Правовые основы воинской обязанности.	воинская обязанность; воинский учет; военная служба по контракту; военный комиссариат; Военная присяга
17.	3.	Правовые основы военной службы.	устав; мобилизация; запас Вооруженных Сил; воинский устав; внутренняя служба; увольнение с военной службы; военные сборы
18.	4.	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная.	обязательная подготовка к военной службе; добровольная подготовка к военной службе; военно-учетная специальность
19.	5.	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.	Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации; Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации; гарнизонная служба; караульная служба; боевое дежурство; коллективизм
Тема 5. Особенности военной службы в современной Российской армии			
5 часов			
20.	1.	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы.	военная служба по призыву; воинская дисциплина; единоначалие; исполнительность; альтернативная гражданская служба
21.	2.	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира.	право войны; миротворцы; комбатант; «горячая точка»; гуманитарная помощь; гуманитарная катастрофа
22.	3.	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом.	контртеррористическая операция; группировка сил контртеррористической операции; бандит; бандформирование
23.	4.	Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации	военные учения; стратегия; тактика; стратегическая цель; театр военных действий; геополитика
24.	5.	Боевая слава российских воинов.	Дни воинской славы; «викториальные дни»
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10 часов			
Тема 6. Основы здорового образа жизни 5 часов			
25.	1.	Демографическая ситуация в России.	демография; депрессия; транквилизаторы; астения (астенический синдром)
26.	2.	Культура здорового образа жизни.	режим труда и отдыха; подростковый возраст; усталость; утомление, биологические ритмы
27.	3.	Культура питания.	рациональное питание; культура питания; главное правило рационального питания; здоровое питание; основные принципы рационального питания; умеренность в питании; сбалансированность питания; четырехразовое питание; полноценное питание; качество продуктов; диетология

28.	4.	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье	подростковый возраст; репродуктивное здоровье; репродуктивная система; целомудрие; духовность
29.	5.	Вредные привычки. Культура движения.	привычка; вредная привычка; полезная привычка; кинезофилия; культура движения; физическая культура; спорт
Тема 7. Первая помощь при неотложных состояниях 5 часов			
30.	1.	Медико-психологическая помощь.	экстремальная ситуация; шок; травматический шок; первая помощь; кома; асфиксия; аспирация; первая психологическая помощь; медицина катастроф
31.	2.	Первая помощь при ранениях (практическое занятие).	поверхностное ранение; глубокое ранение; раны: колотая, резаная, рубленая, ушибленная, укушенная, огнестрельная; сепсис; столбняк; газовая гангрена; повязка
32.	3.	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении (практическое занятие).	комбинированная травма; ожог; ожоговый шок; отравление; яд; обморожение
33.	4.	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии (практическое занятие).	участники дорожного движения; клиническая смерть; биологическая смерть; сердечно-легочная реанимация
34	5.	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами (практическое занятие).	острое отравление; никотин; этанол; суррогат алкоголя; метанол (метиловый спирт); этиленгликоль

Оценочные материалы

1. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Метод. Пособие / Байбородова Л.В., Индюков Ю.В.- Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003-272 с.- (Б-ка учителя ОБЖ).
2. Методическое пособие тестового контроля знаний учащихся по курсу ОБЖ.
3. Основы военной службы: информац. метод. пособие
4. Онлайн Тест Пад- тесты по ОБЖ: <https://onlinetestpad.com/ru/tests/life-safety>
5. Образовательные тесты по ОБЖ: <https://testedu.ru/test/obzh/>

Методические материалы.

1. Конституция РФ (последняя редакция).
2. Семейный кодекс РФ (последняя редакция).
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе». Федеральный закон «О статусе военнослужащих» Тексты с изменениями дополнениями на 2021 год.-Москва : Эксмо, 2021.192 с.- (Актуальное законодательство)
4. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. Уставом военной полиции с изменениями на 2021 год.-Москва:Эксмо.2021.-480 с.- (Законы и кодексы).
5. Календарь памятных дат Российской военной истории. Изд.2-е, испр. И доп./Сост. Ю.А. Алексеев, В.Л. Голотюк, В.И. Жуматий и др.-СПБ : Издательство «Logos», 2002- 592 с.
6. Вооруженные силы РФ- Защитники нашего отечества: учеб. пособие 10 кл., часть 1/ В.Н. Шатохин.
7. Боевые традиции вооруженных сил. Символ воинской славы: учеб. пособие 10 кл., часть 2/ А.В. Воронин.

8. Воинская обязанность. Военнослужащий- защитник своего Отечества: учеб. пособие 11 кл., часть 1/М.Ю. Марков.
9. Особенности военной службы: учеб. пособие 11 кл., часть 2/В.И. Кузнецов.
10. Символы России и вооруженных сил: библ. патриота Отечества/ Г.И. Мияйлов
11. Огневая подготовка: учеб. пособие/ И.С. Семенович
12. Стратегия национальной безопасности РФ до 2020 г. (утверждена Указом Президента РФ от 12.05.2009 г. № 237).
13. Противодействие идеологии терроризма и экстремизма в образовательных организациях Ярославской области: практическое пособие / О. В. Иерусалимцева, В. П. Перфилов — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 91 с. — (Безопасность жизнедеятельности).
14. Эффективные практики профилактики распространения идеологии экстремизма и терроризма в образовательных организациях: практическое пособие / В. П. Перфилов и др. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021. — 82 с. — (Безопасность жизнедеятельности).
15. Иерусалимцева О. В. Предупреждение употребления наркотических и психотропных веществ в образовательной организации: методическое пособие / О. В. Иерусалимцева, М. Ф. Луканина, Н. Е. Фролова, А. В. Филимонова. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 108 с. — (Безопасность жизнедеятельности).

Оборудование и приборы

Технические средства обучения (рабочее место учителя)

Компьютер учителя, лицензионное программное обеспечение
Мультимедийный проектор.
Экран настенный
Сетевой фильтр

Демонстрационное оборудование и приборы

Мини-экспресс-лаборатории радиационно-химической разведки
Дозиметр
Защитный костюм
Компас-азимут
Противогаз взрослый, фильтрующе-поглощающий
Респиратор

Лабораторно-технологическое оборудование для оказания первой помощи

Индивидуальный противохимический пакет
Бинт марлевый медицинский нестерильный
Вата медицинская компрессная
Косынка медицинская (перевязочная)
Булавка безопасная
Жгут кровоостанавливающий эластичный
Шина проволочная (лестничная) для ног
Носилки санитарные

Модели (объемные и плоские), натуральные объекты

Комплект масса-габаритных моделей оружия
Стрелковый тренажер
Имитаторы ранений и поражений для тренажера-манекена
Тренажер для освоения навыков сердечно-легочной реанимации взрослого

Электронные средства обучения (CD, DVD, видеофильмы, интерактивные плакаты, лицензионное программное обеспечение)

Комплект учебных видеофильмов

Демонстрационные учебно-наглядные пособия

Цифровые образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности	http://www.obzh.ru/
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.mchs.gov.ru
Министерство здравоохранения РФ	https://www.rosminzdrav.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	https://minobrnauki.gov.ru/
Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Министерство природных ресурсов и экологии РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	https://structure.mil.ru/structure/ ministry_of_defence/details.htm?id=9759%40egOrganization
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.meteorf.ru
Федеральная служба безопасности РФ	http://www.fsb.ru/fsb/structure.htm
Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору РФ	http://www.gosnadzor.ru
Российский образовательный портал	http://rus.study
Департамент региональной безопасности Ярославской области (Антитеррористическая комиссия Ярославской области, методические материалы)	http://www.yarregion.ru/depts/antico m/tmpPages/MethodMat_1.aspx
Департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области	http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs /default.aspx
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области Институт развития образования	http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2759
Федеральный портал «Российское образование»	https://edu.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательство «Просвещение»	https://prosv.ru/pages/about.html
Издательский дом «Первое сентября»	https://1sept.ru/
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Корпорация «Российский учебник» «ДРОФА» — «Вентана-Граф» – «Астрель»	https://rosuchebnik.ru/contacts/
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ «ОБЖ в школе»	http://www.school-obz.org/
Информационный портал Всероссийской олимпиады школьников	http://www.rosolymp.ru
Федеральный образовательный портал по ОБЖ	http://www.obzh.ru
Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности»	http://обж.рф

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<u>http://school-collection.edu.ru</u>
Видеоуроки школьной программы, конспекты, тесты, тренажеры	<u>http://interneturok.ru</u>
ОБЖ - Методические разработки- Учительский портал	<u>http://www.uchportal.ru/load/80</u> 1

Примерное планирование по использованию оборудования «Точек роста»

№ п/п	Тема	Содержание	Целевая установка занятия	Планируемые результаты	Использование оборудования
Модуль 1. Безопасность на транспорте					
1	Правила дорожного движения	Правила дорожного движения и дорожные знаки	Сформировать понятие о правилах дорожного движения и дорожных знаках	Знать основные правила дорожного движения и дорожные знаки	Ноутбук учителя; мультимедийный проектор; очки и гарнитура виртуальной реальности; смартфоны; наушники
2	Правила поведения при ДТП	Правила безопасного поведения при ДТП	Сформировать понятие о правилах безопасного поведения при ДТП	Знать правила безопасного поведения при ДТП	Ноутбук учителя; мультимедийный проектор; очки и гарнитура виртуальной реальности; смартфоны; наушники
Модуль 2. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций					
3	Способы защиты населения от ЧС	Способы защиты населения от ЧС. Коллективная и индивидуальная защита. Действия по сигналу «Внимание всем!»	Дать понятие о различных способах защиты населения. Научить применять СИЗ, действовать по сигналу «Внимание всем!»	Знать способы защиты населения от ЧС. Уметь действовать по сигналу «Внимание всем!». Знать правила эвакуации	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс; противогазы ГП-5 или ГП-7 по количеству обучающихся; ОЗК
Модуль 3. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций					

4	Экстремизм	Определение понятий «экстремизм» и «экстремистская деятельность»	Дать понятие об экстремизме и экстремистской деятельности	Знать характерные признаки экстремизма	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
5	Терроризм	Определение понятий «терроризм» и «террористическая деятельность». Признаки взрывных устройств. Правила безопасного поведения при террористическом акте и проведении контртеррористической операции	Дать понятие о терроризме, видах террористической деятельности, признаках взрывных устройств, правилах поведения при террористическом акте и видах ответственности за террористическую деятельность	Знать признаки взрывных устройств и готовящегося теракта. Уметь действовать при совершении теракта и проведении контртеррористической операции	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
Модуль 4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни					
6	Здоровье и факторы, его определяющие	Понятие о здоровье и факторах, его определяющих	Дать определение здоровья и представление о факторах, его определяющих	Знать факторы, влияющие на здоровье	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
7	Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни. Компоненты ЗОЖ. Профилактика вредных привычек	Дать определение ЗОЖ, его компонентов. Формировать ответственность за сохранение своего здоровья	Знать составляющие ЗОЖ и способы укрепления здоровья	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
8	Иммунитет. Инфекционные заболевания и их профилактика	Иммунитет. Виды иммунитета и способы его укрепления. Инфекционные заболевания и их профилактика	Дать понятие о видах иммунитета, инфекционных заболеваниях и мерах по их профилактике	Знать способы профилактики инфекционных заболеваний	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс

9	Неинфекционные заболевания и их профилактика	Неинфекционные заболевания и их профилактика	Дать понятие о неинфекционных заболеваниях и мерах по их профилактике	Знать способы профилактики неинфекционных заболеваний	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
Модуль 5. Оказание первой помощи					
10	Правовые основы оказания первой помощи	Правовые основы оказания первой помощи	Дать понятие о правовых основах оказания первой помощи	Знать правовые основы оказания первой помощи	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс
11	Первая помощь при травмах и ранах	Первая помощь при травмах и ранах. Способы мобилизации	Научить оказывать первую помощь при травмах и ранениях	Уметь оказать первую помощь при травмах и ранах	Ноутбук учителя; интерактивный комплекс; мобильный класс; манекен; накладки-имитаторы травм и ран; шины; воротник; жгуты, перевязочный материал
12	Первая помощь при отсутствии сознания	Первая помощь при отсутствии сознания	Научить оказывать первую помощь при отсутствии сознания	Уметь оказать первую помощь при обмороке, коме, клинической смерти	Тренажёр-манекены для отработки навыков проведения сердечно-лёгочной реанимации; коврик; грелка со льдом
13	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	Научить оказывать первую помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути	Уметь оказать первую помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	Тренажёр-манекен для отработки навыков удаления инородного тела
14	Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	Первая помощь при воздействии высоких и низких температур	Научить оказывать первую помощь при воздействии высоких и низких температур	Уметь оказать первую помощь при воздействии высоких и низких температур	Манекен, имитирующий пострадавшего; набор имитаторов травм и поражений; перевязочный материал; грелка со льдом

