

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

# Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012г."Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
* Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2015 г., регистрационный № 40154);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 № 69);
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утв. приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089»;
* Учебный план МБОУ СОШ № 64 на 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы под общей редакцией А.Т. Смирнова, М., Просвещение, 2014г.

**Общая характеристика учебного предмета**

В современном мире опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера стали объективной реальностью в процессе жизнедеятельности каждого человек. Они несут угрозу его жизни и здоровью, наносят ущерб окружающей природной среде и обществу. В настоящее время вопросы обеспечения безопасности стали одной из насущных потребностей каждого человека, общества и государства.

Анализ трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80 % случаев причиной гибели людей является человеческий фактор. Трагедия чаще всего происходит из-за несоблюдения человеком комплекса мер безопасности в различных жизненных ситуациях, в т.ч. и при угрозе совершения террористического акта, пренебрежения к соблюдению норм здорового образа жизни и установленных норм безопасного поведения в повседневной жизни (безопасность на дорогах, пожарная безопасность, безопасность в быту и т.д.)

Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, требует пересмотра комплексного подхода к формированию современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями, в т.ч. с терроризмом, наркотизмом и военными угрозами.

Под безопасностью жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

Ключевая роль в формировании современного уровня безопасности принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», который реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной.

Использование программы по ОБЖ под редакцией А.Т. Смирнова целесообразно, т.к. данная программа максимально адаптирована для понимания учащимися; возможности мультимедиа (презентации, видеофильмы, интернет) позволяет проводить уроки, соответствующие современному уровню; материально-техническое оснащение кабинета ОБЖ и участие школьников в традиционных туристических слетах, олимпиадах по ОБЖ, дополнительному образованию по программе «Школа безопасности», в военно-патриотических и спортивных соревнованиях, позволяет полностью реализовать практическую часть программы.

Цели и задачи:

**Обеспечение** единого подхода к содержанию и организации обучения учащихся и формирования у них цельного представления по проблемам безопасности личности, общества, государства и человечества во всех сферах жизнедеятельности.

**Формирование** у обучаемых необходимых знаний, умений и навыков, определяющих безопасное поведение в реальной окружающей среде, воспитание у них гражданского долга, патриотизма, ответственного отношения к себе и к результатам своей деятельности.

**Освоение** знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения.

**Развитие** качества личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности по предотвращению актов терроризма.

**Воспитание** ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью.

**Овладение** умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь.

**1.2. Содержание программы учебного предмета**

**Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности**

Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.

Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

[Правила](http://base.garant.ru/1305770/4288a49e38eebbaa5e5d5a8c716dfc29/#block_1000) и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).

**Государственная система обеспечения безопасности населения**

Основные положения [Концепции](http://base.garant.ru/12117978/#block_1000) национальной безопасности Российской Федерации.

Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

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

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

Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

**Основы обороны государства и воинская обязанность**

Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.

Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.

Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.

Общие обязанности и права военнослужащих.

Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.

Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Место учебного предмета в учебном плане. Характеристика УМК.**

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе 35 часов и 11 классе 34 часа, из расчета 1 час в неделю, всего 69 часов. Также предусмотрено 35 часов на проведение учебных военных сборов с учащимися 10-х классов (юноши) на базе воинской части.

Программа реализуется на основе **учебников**:

10-й кл: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов Б.О.Хренников./под ред. А.Т.Смирнов / М.: Просвещение, 2015г

11-й кл: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов Б.О.Хренников./под ред. А.Т.Смирнов / М.: Просвещение, 2016г

.

* 1. **Календарно-тематическое планирование**

1. Программа: «Основы безопасности жизнедеятельности» 1-11 классы под общей редакцией А.Т. Смирнова, М., Просвещение, 2014г.

2. Учебник: ОБЖ: 11-й кл: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов Б.О.Хренников./под ред. А.Т.Смирнов / М.: Просвещение, 2016г

3. Количество часов по программе - 34 часа

4. Преподаватель-организатор по ОБЖ – Сизиков Д.Н,.

**Раздел 1 «Основы медицинских знаний» 7ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Часы | | Содержание | | | Мат. оснащ. | | Предмет.информ | | | | | | Коммуникативн | | | | Контр | | | Календарные сроки | | | | | | | Вид занятий | |
| По плану | | | | По факту | | |
| 1 | Инфекционные болезни | | 1 | | Влияние инфекционных болезней на здоровье человека | | | Видеофильм  Плакаты  Конспект | | Знать инфекционные болезни ,способы предупреждения ,лечение | | | | | | Уметь правильно проводить профилактику инфекционных болезней | | | | Опрос контроль устный | | | 1нед.  2нед.  3нед.  4нед.  5-6нед | | | |  | | | Урок  Урок  Урок  Урок  урок | |
| 2 | Влияние образа жизни на формирование здоровья | | 1 | | ЗОЖ-и подростковый возраст  Влияние режима дня на организм подростка | | | Видеофильм  Таблицы  конспект | | Знать свой режим дня и умело им пользоваться используя привычки ЗОЖ | | | | | | Уметь правильно использовать свои знания в вопросах ЗОЖ Объяснять основные понятия. | | | | Тест | | |
| 3 | Физиологические основы влияния внешней среды на здоровье человека | | 1 | | Значение витаминов в жизни подростка. Продукты жизнедеятельности человека их влияние на организм | | | Учебник  таблицы | | Знать роль витаминов в организме человека.  Пестициды гербециды их влияние на организм | | | | | | Уметь пользоваться знаниями при выборе добавок Классифицировать пищевые добавки. | | | | Устный контроль | | |
| 4 | Формирование правильного взаимодействия полов, семьи ,здоровья. | | 1 | | Роль семьи в современном обществе. | | | Конспект ,видеофильм. | | Прочная семья-здоровый ребёнок . | | | | | | Уметь осознанно подводить себя к созданию семьи | | | | Тест | | |
| 5 | СПИД | | 2 | | Причины заболеваемости венерическими болезнями ,меры предохранения. | | | Видеофильм  Конспект | | | | | Знать основные способы заболевания меры предосторожности. | | | Уметь предвидеть опасность ,знать профилактику. | | | | Письменный контроль. | | |
| 6 | Социальные последствия вредных привычек | | 1 | | Вредные привычки и здоровье подростка | | | Видеофильм  конспект | | | | | Знать последствия вредных привычек. | | | Уметь оказать первую помощь при отравлении. | | | | Тест | | | 7нед. | | | |  | | | урок | |
| **Раздел 2 «Основы военной службы» 14 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Воинская обязанность и служба граждан | | 1 | | Историческая справка о воинской службе .Сроки призыва. Основные законы. | | | Видеофильм  Сообщения учащихся. | | | | | Знать законы о воинской службе. | | | Уметь представления об основных законах о воинской службе. Систематизировать законы о ВС | | | | Устный контроль. | | | 8нед.  9нед. | | | |  | | | Урок  Урок  урок | |
| 8 | Воинский учёт | | 1 | | Первоначальная постановка на ВУ | | | Конспект | | | | | Знать сроки постановки на ВУ,Необходимые документы ,кто освобождается. | | | Уметь пользоваться правом гражданина по ВУ. | | | | Устный контроль. | | |
| 9 | Подготовка граждан к воинской службе. | | 2 | | Обязательная подготовка и добровольная подготовка граждан к ВС. | | | Видеофильм | | | | Знать ЧТО включает в себя обязательная и добровольная подготовка. | | | Уметь осознанно готовиться к ВС с учётом знаний. | | | | Устно | | | 10-11нед. | | | |  | | |  | | |
| 10 | Призыв | | 2 | | | Назначение ВС РФ сроки призыва. Отсрочки, освобождения. Уголовная ответственность .Уважительные причины. | | | Конспект  Учебник. | | | | | Знать направления внешней политики РФ. Закон о воинской  обязанности и службе. | | | Уметь пользоваться правом гражданина по защите Отечества. | | | | Письменно, устно. | | | 12-13нед.  14нед.  15нед.  16нед.  17нед.  18нед.  19-20нед | | | |  | | | Урок  Урок  Урок  Урок  Урок  Урок  урок |
| 11 | Обязанности граждан (правовые) | | 1 | | | Основные законы о ВС | | | Учебник. | | | | | Знать законы об Обороне, ВС, Конституцию РФ | | | Уметь использовать полученные знания. | | | | Тест. | | |
| 12 | Воинские звания. | | 1 | | | Присвоение ВС званий. Порядок увольнения в запас. | | | Учебник  Конспект. | | | | | Знать состав военнослужащих и воинские звания. Порядок присвоения ВЗ. | | | Уметь использовать знания при прохождении ВС. | | | | Опрос. | | |
| 13 | Статус военнослужащих. | | 1 | | | Основные права и свободы. Обязанности военнослужащих. | | | Учебник  Конспект. | | | | | Знать права, свободы военнослужащих. | | | Уметь использовать эти знания при прохождении ВС. | | | | Письменно. | | |
| 14 | Шок. Травматизм. | | 1 | | | Понятие шока. Признаки шока. Заповеди шока. | | | Учебник  Конспект. | | | | | Знать признаки шока. Феномен обезбвливания | | | Уметь распознавать шок, оказывать ПМП. | | | | Задания. | | |
| 15 | Профилактика ЗППП. | | 1 | | | История болезни .Меры профилактики. | | | Видеофильм  Доклад. | | | | | Знать механизм передачи ,а также способы предупреждения болезней. | | | Уметь правильно оценивать ситуацию. Описывать признаки ЗППП. | | | | Задания | | |
| 16 | Ориентирование на местности. | | 2 | | | Ориентирование по небесным светилам. Местным признакам .Сигналы бедствия .НЗ. (Подручные средства) | | | Видеофильм  Учебник  Компас  карта | | | | | Знать простейшие способы определения сторон горизонта. Знать сигналы бедствия  Уметь работать с компасом ,картой. Уметь использовать НЗ. Подавать сигналы бедствия | | |  | | | | Карточки задания. | | |
|  | |
| 17 | Военно-учебные заведения ВСРФ | | 1 | | | Виды ВЗРФ. Условия поступления  Необходимые нормативы для поступления | | | Видеофильмы  Рекламные проспекты. | | Знать виды ВСРФ. Ближайшие ВУЗы Условия поступления. | | | | | | Уметь пользоваться полученной информацией при поступлении. | | | | Устный контроль. | | | 21нед. | | | |  | | |  |
| **Раздел 3 «Физическая подготовка» 8 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | Прикладная физическая подготовка: Упражнения для развития общей выносливости. | | 2 | | | Спортивная ходьба. Кроссовый бег .Элементы полосы препятствий. | Полоса препятствий  Спортивная форма. | | Знать влияние тренировочного процесса на организм подростка. | | | | | | | | Уметь проходить полосу препятствий. | | | Нормативы. | | | 22-23нед.  24-25нед.  26-27нед. | | | |  | | | Урок практика  Урок практика  Урок практика |
| 19 | | Упражнение для развития силы мышц | | 2 | | | Упражнения с отягощением .Упражнение с отягощением собственным весом. | Щтанга, гири, набивной мяч. | | Знать положительное влияние предметов отягощения на организм. | | | | | | | | Уметь правильно использовать эти упражнения на определённую группу мышц. | | | Нормативы. | | |
| 20 | | Упражнения для развития ловкости. | | 2 | | | Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения. Упражнения на скакалке. | Полоса, скакалка,  Маты. | | Знать положительное влияние акробатических упражнений на организм. | | | | | | | | Уметь грамотно использовать комплекс упражнений для развития гибкости и т.п. качеств. | | | Нормативы. | | |
| 21 | | Упражнения для развития специальных качеств. | | 2 | | | Прыжки с поворотами, акробатические упражнения, гимнастические снаряды. | Гимнастические снаряды, маты. | | Знать простейшие комплексы упражнений для развития специальных качеств. | | | | | | | |  | | |  | | | 28-29нед. | | | |  | | | Урок практика |
| **Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» 5 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | Режим труда и отдыха подростка. | | 1 | | | ЗОЖ и физическая культура. Как снять утомление. Физическая активность. | Видеофильм  Учебник  Доклад. | | Знать как влияет физическая культура на ЗОЖ, виды физической активности. | | | | | | | |  | | |  | | | 30нед.  31нед.  32нед.  33нед. | | | |  | | | Урок  Урок  Урок  урок |
| 23 | | Основы рационального питания и ЗОЖ. | | 1 | | | Общие правила рационального питания. Символы запрещённых продуктов. | Учебник  Таблицы. | | Знать запрещённые продукты питания. Правила рационального питания. | | | | | | | |  | | |
| 24 | | Продукты повышенной биологической ценности. | | 1 | | | Соки, их влияние на организм подростка .Значение витаминов в организме. | Учебник  Таблицы. | | Знать способы приготовления соков. Разновидности соков их применение. | | | | | | | |  | | |
| 25 | | Повышенная радиация и наиболее рациональное питание. | | 1 | | | Влияние радиации на организм , значение продуктов в этой ситуации. | Учебник  Доклад. | | Знать как продукты питания могут уменьшить воздействие радиации. | | | | | | | |  | | |
| 26 | | Окружающая среда и её влияние на здоровье человека. | | 1 | | | Антропогенные факторы загрязнения окружающей среды. Тяжёлые металлы. Мутагенез. | Учебник  доклад | | Знать факторы загрязнения окружающей среды. Как тяжёлые металлы влияют на организм. | | | | | | | |  | | |  | | | 34нед. | | | |  | | | Урок |

**2.4 Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- [правила](http://base.garant.ru/1305770/4288a49e38eebbaa5e5d5a8c716dfc29/#block_1000) безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- владеть навыками в области гражданской обороны;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

- соблюдать [правила](http://base.garant.ru/1305770/4288a49e38eebbaa5e5d5a8c716dfc29/#block_1000) безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;

- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;

- оказания первой медицинской помощи;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

* 1. **Организация мониторинга учебных достижений**

Формы контроля знаний, умений и навыков учащихся:

* индивидуальный и фронтальный опросы;
* постановка и решение проблемных ситуаций;
* практические занятия;
* тестовые задания;
* составление конспектов по видеоматериалам;
* работа с дополнительной информацией;

**3.1 Перечень учебно-методического обеспечения**

Б. И. Мишин Программно – методические материалы по ОБЖ;

Учебник: ОБЖ: 11-й кл: учебник для ОУ/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников./под ред. А.Т.Смирнов / М.: Просвещение, 2016г