

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28»**

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень»  
для 10-11 классов**

**Срок реализации программы – 2 года**

**Программа составлена  
Назаровым А.А.,  
преподавателем-организатором ОБЖ**

**Программу реализует  
Назаров А.А.,  
преподаватель-организатор ОБЖ**

г. Северодвинск  
2020 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;

- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;

- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;

- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;

- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

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

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

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);

- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;

- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать - определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;

- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

умения коммуникативные:

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;

- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в

решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

умения регулятивные (организационные):

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

- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;

- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;

- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

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

в ценностно-ориентационной сфере:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, анти-экстремистского 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 здоровыми способами физической активности;

- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

**В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;

- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;

- безопасно применять первичные средства пожаротушения;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения велосипедиста;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства;

- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;

- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;

- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

- безопасно использовать ресурсы интернета;

- анализировать состояние своего здоровья;

- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;

- оказывать первую медицинскую помощь при, ушибах, кровотечениях;

- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой);

- правильно вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

- правильно действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!».

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

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;

- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;

- пользования бытовыми приборами и инструментами;

- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;

- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения для обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности

## Содержание учебного предмета

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.

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.  
Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих.  
Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.  
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.

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.  
Раздел 2. Военная безопасность государства  
Глава 4. Вооружённые Силы Российской Федерации на защите государства от во-

енных 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.

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.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1
2	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
3	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
4	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
5	Правила и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1
6	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1
7	Защита личности, общества государства от угроз социального характера.	1
8	Противодействие экстремизму.	1
9	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.	1
10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	1
11	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территории в чрезвычайных ситуациях.	1
12	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера.	1
13	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
14	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1
15	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1
16	Защита населения и территорий от радиационной опасности.	1
17	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1
18	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1
19	Средство индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1
20	Вооружённые Силы Российской Федерации: организационные основы.	1
21	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации.	1
22	Воинская обязанность и военная служба.	1
23	Правила и обязанности военнослужащих.	1
24	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации	1
25	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1
26	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
27	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.	1
28	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.	1

29	Профилактика заболеваний передаваемых половым путём.	1
30	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1
31	Правила оказания первой помощи при травмах.	1
32	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1
33	Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация.	1
34	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1

## Тематическое планирование

### 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Проблемы формирования культуры безопасности личности, жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий.	1
2	Общенаучные методологические критерии безопасности современной науки и технологий.	1
3	Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности.	1
4	Основы управления безопасностью в системе «человек – среда обитания»	1
5	Обеспечения национальной безопасности России.	1
6	Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности.	1
7	Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.	1
8	Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России.	1
9	Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.	1
10	Экстремальные ситуации криминогенного характера.	1
11	Экстремизм, терроризм и безопасность человека.	1
12	Наркотизм и безопасность человека.	1
13	Дорожно-транспортная безопасность.	1
14	Вынужденное автономное существование в природных условиях.	1
15	Основные задачи Вооруженных Сил.	1
16	Правовые основы воинской обязанности.	1
17	Правовые основы военной службы.	1
18	Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная.	1
19	Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.	1
20	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы.	1

21	Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира.	1
22	Военные операции на территории России: борьба с терроризмом.	1
23	Военные учения Вооружённых Сил Российской Федерации.	1
24	Боевая слава российских воинов.	1
25	Демографическая ситуация в России.	1
26	Культура здорового образа жизни.	1
27	Культура питания.	1
28	Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье.	1
29	Вредные привычки. Культура движения.	1
30	Медико-психологическая помощь.	1
31	Первая помощь при ранениях.	1
32	Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении.	1
33	Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии.	1
34	Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарством, ядами, наркотическими веществами.	1