

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Б.Т. Мамбетов
Приказ №165 от «31»
августа 2023 г.

Основная образовательная программа среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы Безопасности жизнедеятельности»

11 классы

Срок освоения 1 год

г. Ханты-Мансийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов составлена на основе:

□ Комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М.: Просвещение, 2011;

Цель:

□ формирование умений принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства. На изучение ОБЖ отводится

□ 10 класс – 34 учебных часа/ 1 час в неделю;

□ 11 класс – 34 учебных часа/ 1 час в неделю.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 класс (базовый и профильный уровни), Москва. Просвещение, 2014 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь:

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ведения здорового образа жизни;
 - действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
 - пользования бытовыми приборами;
 - использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
 - пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
 - соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
 - соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
 - соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
 - соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
 - оказание первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных ситуациях;
 - вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
 - подготовка к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Содержание учебного предмета

Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях:

Автономное пребывание человека в природе.

Добровольная и вынужденная автономия.

Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе.

Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде;

Ориентирование на местности.

Способы определения сторон горизонта.

Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу.

Порядок движения по маршруту.

Определение места для бивака и организация бивачных работ.

Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности;

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью;

Наиболее опасные террористические акты.

Правила поведения при возможной опасности взрыва.

Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники.

Обеспечение безопасности при перестрелке;

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия;

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера;

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения;

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия;

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера;

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны:

Военные угрозы национальной безопасности России.

Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства;

Характер современных войн и вооруженных конфликтов Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война;

Терроризм — общие понятия и определения.

Характеристика современной террористической деятельности в России.

Международный терроризм как социальное явление;

Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели;

Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни:



Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности.

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

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;

Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике;

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Основы здорового образа жизни:

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.

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 для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.

Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия;

Вредные привычки и их социальные последствия.

Курение и употребление алкоголя — разновидность наркомании.

Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

Основы военной службы:

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв.;

Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии:

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение;

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства;

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России;

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации

Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты.

Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

Боевые традиции Вооруженных Сил России:

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина;

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма;

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите.

Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг;

Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений;

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений;

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Символы воинской чести:

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы;

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе;

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4 часа)			
1	Здоровый образ жизни и его составляющие. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки к военной службе и трудовой деятельности.	1	
2	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	1	
3	Биологические ритмы и работоспособность человека. Гиподинамия понятие, профилактика.	1	
4	Контрольная работа по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа	1	

	жизни».		
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (10 часов)			
5	Правила поведения в условиях ВАС	1	
6	Ориентирование на местности	1	
7	Разведение костров.	1	
8	Правила безопасного поведения, при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.	1	
9	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1	
10	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	1	
11	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1	
12	Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС).	1	
13	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	1	
14	Контрольная работа по теме: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения».	1	
Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны (10 часов)			
15	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи ГО.	1	
16	Современные средства поражения, и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	
17	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	
18	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	

19	Оповещение и информирование населения о ЧС.	1	
20	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	1	
21	Средства индивидуальной защиты населения.	1	
22	Средства индивидуальной защиты населения.	1	
23	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в школе.	1	
24	Контрольная работа по теме: «Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны».	1	
Основы военной службы (12 часов)			
25	История создания Вооруженных Сил России.	1	
26	Организационная структура Вооруженных Сил.	1	
27	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.	1	
28	Другие войска, их состав и предназначение.	1	
29	Патриотизм – основа героизма.	1	
30	Памяти поколений. Дни воинской славы России.	1	
31	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности.	1	
32	Боевое знамя воинской части.	1	
33	Ордена — почетные награды за воинские отличия.	1	
34	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
Основы здорового образа жизни (5 часов)			
1	Правила личной гигиены и здоровья.	1	
2	Нравственность и здоровье. Формирования	1	

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
	правильного взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.		
3	Заболевания, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	1	
4	Психологическое состояние человека. Причины самоубийства.	1	
5	Контрольная работа по теме "Основы здорового образа жизни".	1	
Воинская обязанность (9 часов)			
6	Основные сведения о воинской обязанности.	1	
7	Организация воинского учета и его предназначение.	1	
8	Подготовка граждан к военной службе.	1	
9	Освидетельствование граждан при постановке на воинский учёт.	1	
10	Организация прохождения профессионального психологического отбора.	1	
11	Увольнение с военной службы и пребывания в запасе.	1	
12	Воинская служба – особый вид государственной службы. Социальная защита военнослужащих	1	
13	Организация обороны Российской Федерации.	1	
14	Контрольная работа по теме "Воинская обязанность".	1	
Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (7 часов)			
15	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.	1	
16	Первая медицинская помощь при ранениях.	1	
17	Основные правила оказания первой медицинской помощи.	1	
18	Правила остановки артериального кровотечения.	1	
19	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата, таза, позвоночника, спины.	1	
20	Первая медицинская помощь при остановке	1	

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
	сердца.		
21	Контрольная работа по теме "Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи".	1	
Особенности военной службы (8 часов)			
22	Правовые основы военной службы.	1	
23	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ — законы воинской жизни.	1	
24	Военная присяга – клятва воина на верность Родине – России.	1	
25	Прохождение военной службы по призыву.	1	
26	Прохождение военной службы по контракту.	1	
27	Права и ответственность военнослужащих.	1	
28	Альтернативная гражданская служба.	1	
29	Контрольная работа по теме "Особенности военной службы".	1	
Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС (8 часов)			
30	Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Как стать офицером Российской Армии.	1	
31	Военнослужащий - специалист в совершенстве владеющий оружием и военной тактикой.	1	
32	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуально-психологическим качествам гражданина.	1	
33	Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Международная (миротворческая) деятельность вооруженных сил РФ.	1	
34	Контрольная работа по теме "Военнослужащий – защитник Отечества. Честь и достоинство ВС".	1	

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Основы безопасности жизнедеятельности: программы общеобразовательных учреждений, 5-11 классы/под общей редакцией А.Т.Смирнова. — М.: Просвещение, 2011.

2. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2012.

3. Рыбин А. Л. Безопасность в дорожно-транспортных ситуациях: пособие для учащихся: 10—11 кл. / А. Л. Рыбин, Б.О.Хренников, М. В. Маслов; под общ. ред. А. Т. Смирнова. — М.: Просвещение, 2009.

4. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статья 14 Закона Российской Федерации «Об образовании», «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с сокращением срока военной службы по призыву» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2007.

5. Журналы «ОБЖ. Основы безопасности жизни», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы военной службы».

6. Наглядные материалы, издательство «Просвещение», 2016.