

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«ЮГОРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ – ИНТЕРНАТ»**

Рассмотрена на методической комиссии протокол № 1 от 31.08.2021	Принята на педагогическом совете протокол № 1 от 31.08.2021	Утверждена приказом БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат» № 162 от 31.08.2021
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

10 - 11- класс

Уровень: базовый

Автор-разработчик:
Кайгородов Владимир Николаевич,
учитель основ безопасности жизнедеятельности

г. Ханты-Мансийск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- ФГОС среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изм. от 29.06.2017);
- Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Минтруда России от 18.10.2013 №544н (с изм. от 25.12.2014);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019 года № 632) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (на учебный год);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо утверждено Министерством образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2015 года № 08-1228);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат» (приказ № 132 от 31.08.2016) (с изменениями и дополнениями: приказы № 133 от 30.08.2017, №129 от 30.08.2018, № 156 от 30.08.2019, №141 от 31.08.2020).

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 — разновидности 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 жизни».	1	
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	
35	Боевые традиции Вооружённых Сил России.	1	
36	Контрольная работа по теме: «Основы военной службы».		

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 правильного взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.	1	
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)			

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
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 сердца.	1	
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	Общевойские 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)			

№	Тема урока	Количество часов	Примечания
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.

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.