

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы «Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф» и «Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф». Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, федеральными законами Российской Федерации в области образования и безопасности жизнедеятельности и отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

### Цели и задачи

Основные цели изучения предмета ОБЖ:

- содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз;
- содействие снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;
- формирование основ экологического мышления, осознание влияния культуры безопасности жизнедеятельности и социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта природоохранной деятельности;
- осознание ответственности и потребности в формировании культуры семейных отношений на основе принятия ценностей семейной жизни — любви, равноправия, заботы, ответственности;
- профилактика асоциального поведения учащихся, формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач в образовательном процессе:

- обучение учащихся стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания;
- воспитание чувства личной сопричастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правовому поведению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания;
- развитие личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет изучается в 10 классе один час в неделю (всего 34 часа).

Количество часов в год: 34 часа.

Количество часов в неделю: 1 час.

По окончании 10 класса проводятся учебные сборы по основам военной службы.

### Реализация программы в условиях обучения с использованием ДОТ

В случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусмотрена реализация рабочей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Ресурсы, обучающие платформы	1) ЭОР: портал ФИПИ, Городской портал СПбЦОКОиИТ, РЭШ, электронные ресурсы, разработанные учителем
------------------------------	--

	самостоятельно и размещенные в сети интернет; 2) УМК по предмету; 3) платформы для организации аудио и видеоконференций: ZOOM, гугл-класс , WhatsApp, социальная сеть ВКонтакте.
Формы обучения	Асинхронная, синхронная, смешанная
Методы и приемы обучения	Дистанционная лекция; видео-уроки; самостоятельная работа на платформе; самостоятельное изучение материала с использованием ЭОР по плану; самостоятельное изучение материала учебника, учебно-исследовательская деятельность и др.
Способы контроля	Проверка и оценивание самостоятельной работы обучающихся; тестирование на платформе; проверка и оценивание индивидуальных заданий, выполнение проекта.
Взаимодействие с учениками	1) off-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ВК; 2) on-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ZOOM, в ВКонтакте; 3) информирование обучающихся и родителей через официальный сайт ГБОУ школы №571; 4) использование электронного журнала; 5) консультации по телефону

#### **Учебно-методический комплект**

Рабочая программа учебного предмета реализуется с использованием следующего учебно-методического комплекта:

Ким С. В., Горский В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### 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,

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 курса

### 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.

## **Учебно–методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Материально-техническое обеспечение курса «ОБЖ»  
учебно-методическая литература;  
аудио-, видеоаппаратура, проекционная аппаратура;  
средства программного обучения и контроля знаний;  
макеты, муляжи, модели;  
тренажеры;  
стенды, плакаты;  
средства индивидуальной защиты;  
аудиовизуальные пособия.
- Нормативно-правовые документы  
Конституция Российской Федерации;  
Уголовный кодекс Российской Федерации;  
Федеральный закон «О гражданской обороне»;  
Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 N 273-ФЗ);  
Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»;  
Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;  
Федеральный закон «О пожарной безопасности»;  
Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»;  
Федеральный закон «О противодействии терроризму»;  
общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Аудио-, видеоаппаратура, проекционная аппаратура  
Интерактивная доска.  
Компьютер.  
Мультимедийный проектор.
- Средства программного обучения и контроля знаний  
Электронные программы и пособия по учебному разделу «Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций».  
Электронные программы и пособия по учебному разделу «Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи».  
Мультимедийная энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях.

Электронное учебное пособие «Безопасность на улицах и дорогах».

Электронные обучающие программы «Действия при авариях на химически опасных объектах».

- Макеты, муляжи, модели

Макеты фильтрующих, изолирующих и других противогазов и респираторов в разрезе.

Макеты убежищ, укрытий с основными системами жизнеобеспечения.

Муляжи тела человека.

- Тренажеры

Тренажер для тренировки навыков проведения искусственного дыхания.

- Учебно-наглядные пособия: стенды и плакаты, электронные издания

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Безопасность на улицах и дорогах.

Криминогенные ситуации.

Землетрясения, оползни, сели, обвалы, ураганы, бури, смерчи.

Правила поведения при землетрясениях.

Пожары, взрывы.

Наводнения, затопления.

Классификация пожаров.

Правила оказания первой помощи.

Личная гигиена.

Химическое оружие.

Бактериологическое оружие.

Взрывоопасные предметы.

Ордена России.

Текст военной присяги.

Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

Приемы и правила метания ручных гранат.

Организация и несение внутренней службы.

Строевая подготовка.

Гражданская оборона.

- Средства индивидуальной защиты

Средства защиты органов дыхания: ватно-марлевые повязки; противопылевые маски; респираторы; противогазы.

Средства защиты кожи.

Средства медицинской защиты: аптечка индивидуальная; индивидуальный перевязочный пакет; противохимический пакет.

1.	Аптечка универсальная «АППОЛО»	1
2.	Дозиметр бытовой	1
3.	Противогаз ГП-7	21
4.	Носилки	2
5.	Индивидуальный противохимический пакет ИПП-11	1
6.	Индивидуальный перевязочный пакет ИПП-1	1
7.	Сумка санинструктора (укомплектованная)	2
8.	Макет автомата АК-74	3
9.	Войсковой прибор химической разведки (ВПХР)	1
10.	Респиратор Фильтрующий Р-2У	5
11.	ОЗК (Плащ, чулки, перчатки)	1
12.	Компас «Азимут»	25
13.	Шины лестничные	1

14.	Лазерный стрелковый комплекс «Рубин»	1
15.	Индикатор радиоактивности «Radex»	1
16.	Респиратор портативный «Алина-200 АВК»	5
17.	Шина транспортировочная Дитерихса для нижних конечностей	1
18.	Макет-тренажёр для реанимационных мероприятий	1
19.	Перевязочные средства и шовные материалы лейкопластыри	

- Аудиовизуальные пособия
  - Учебные видеofilмы (лицензионные) по поведению в чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера.
- Учебно-методическая литература
  - Безопасность на дорогах и на транспорте / М. В. Иашвили, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
  - Гражданская защита: энциклопедический словарь С. К. Шойгу. — М.: ДЭКС-ПРЕСС.
  - Кисляков П. А., Петров С. В., Филанковский В. В. Социальная безопасность личности, общества, государства: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
  - Криминальные опасности и защита от них: учебное пособие / Г. Г. Гумеров, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
  - Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. — М.: Эксмо.
  - Опасности техногенного характера и защита от них: учебное пособие / С. В. Петров, И. В. Омельченко, В. А. Макашёв. — Новосибирск: АРТА.
  - Основы обороны государства и военной службы: учебное пособие / А. Д. Корощенко, С. В. Петров. — Новосибирск: АРТА.
  - Патриотическое воспитание и военно-профессиональная ориентация учащихся 10—11 классов / А. А. Волокитин, Н. Н. Грачев, В. А. Жильцов и др. — М.: Дрофа.
  - Петров С. В., Кисляков П. А. Информационная безопасность: учебное пособие. — М.: Русский журнал.
  - Селиванов И. П., Конорева И. А. Локальные конфликты в XX веке: геополитика, дипломатия, войны. 10—11 классы: учебное пособие. — М.: Дрофа.
  - Энциклопедия педагогической валеологии (основные медико-психологические, экологические, педагогические и специальные термины, определения, понятия) / под ред. проф. Г. Я. Рябина. — СПб.
  - Дурнев Р. А., Смирнов А. Т. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности школьников. 5—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Евлахов В. М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика проведения занятий в общеобразовательном учреждении: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Харьков Н. Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 10—11 классы: методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Иашвили М. В., Петров С. В. Безопасность на дорогах и на транспорте: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
  - Хромов Н. И. Методика проведения практических занятий по основам военной службы. 10—11 классы: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа.
  - Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Петров С. В., Быструшкин С. К. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
  - Вольхин С. Н., Ляшко В. Г., Снегирев А. В., Щербаков В. А. Основы защиты от терроризма: учебное пособие. — М.: Дрофа.
  - Петров С. В., Петрова А. С. Правовое регулирование и органы обеспечения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие. — Новосибирск: АРТА.
- Справочные пособия

Акимов В. А., Дурнев Р. А., Миронов С. К. Защита от чрезвычайных ситуаций. 5—11 классы: энциклопедический справочник. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при пожарах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

Латчук В. Н., Миронов С. К. Безопасность при террористических актах: справочник по основам безопасности жизнедеятельности. — М.: Дрофа.

- Интернет-ресурсы

<http://edu.gov.ru> — официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

<http://minobrnauki.gov.ru> — Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.

<http://mil.ru> — официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.

[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru) — официальный сайт МЧС России. <http://fcior.edu.ru/> — сайт Федерального центра информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.garant.ru> — информационно-правовой портал «ГАРАНТ».

<http://rosuchebnik.ru> — корпорация «Российский учебник».

<http://www.ruor.org> — сайт Российского союза спасателей.

<http://www.school-obz.org> — сайт журнала МЧС России «Основы безопасности жизнедеятельности».

<http://school-collection.edu.ru> — Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://rosolymp.ru> — информационный портал Всероссийской олимпиады школьников.