

Приложение № 14
к приказу
от 26.08.2022 № 51-П

ПРИНЯТО
на заседании кафедры
физической культуры
ФМШ СФУ
Протокол № 10
от «3» 06 2022 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ
Протокол № 5
от «8» 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ФМШ СФУ
В.А. Енгуразова
«26» 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10-11КЛАСС)
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
2022-2023 учебный год**

Составитель:
Емельянов Р. А. учитель основ безопасности
жизнедеятельности

Красноярск 2022

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ), на основании примерной программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Реализация программы осуществляется в заочной форме с использованием дистанционных технологий и погружений в рамках «Дня здоровья». Заочная форма изучения предмета с использованием дистанционных технологий осуществляется на электронной платформе <https://sdo.sfu-kras.ru/>.

Цели и задачи изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Целью изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства.

Настоящая Программа обеспечивает:

- ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;
- прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;
- возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;
- выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;
- реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПРЕДМЕТНЫЕ

Выпускник на базовом уровне научится:

10 класс

Основы комплексной безопасности

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;

использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;

оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;

объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;

действовать согласно указанию на дорожных знаках;

пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;

прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;
составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;
прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;

действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;

вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации

Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;

объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;

оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;

объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;

комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;

использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;

распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;

распознавать симптомы употребления наркотических средств;

описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;

использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;

описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;

описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;

составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

Основы здорового образа жизни

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;

использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;

оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;

описывать факторы здорового образа жизни;

объяснять преимущества здорового образа жизни;

объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;

раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

Основы обороны государства

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;

характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;

описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;

приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;

приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;

раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;

разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;

оперировать основными понятиями в области обороны государства;

раскрывать основы и организацию обороны РФ;

раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;

объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;

описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;

характеризовать историю создания ВС РФ;

описывать структуру ВС РФ;

характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;

распознавать символы ВС РФ;

приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

Правовые основы военной службы

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;

использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;

раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;

характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;

раскрывать организацию воинского учета;

комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;

использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;

описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;

различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;

описывать основание увольнения с военной службы;

раскрывать предназначение запаса;

объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;

раскрывать предназначение мобилизационного резерва;

объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

Элементы начальной военной подготовки

Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;

использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;

оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;

выполнять строевые приемы и движение без оружия;

выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;

выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;
описывать порядок хранения автомата;
различать составляющие патрона;
снаряжать магазин патронами;
выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
описывать явление выстрела и его практическое значение;
объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;
объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
выполнять изготовку к стрельбе;
производить стрельбу;
объяснять назначение и боевые свойства гранат;
различать наступательные и оборонительные гранаты;
описывать устройство ручных осколочных гранат;
выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
объяснять предназначение современного общевойскового боя;
характеризовать современный общевойсковой бой;
описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
выполнять приемы «К бою», «Встать»;
объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);
определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
передвигаться по азимутам;
описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
применять средства индивидуальной защиты;
действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

11 класс

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;

использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;

оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;

отличать первую помощь от медицинской помощи;

распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;

оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;

действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;

составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
классифицировать основные инфекционные болезни;
определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

Военно-профессиональная деятельность

Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

Основы комплексной безопасности

Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.

Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

Основы обороны государства

Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;

приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию.

Элементы начальной военной подготовки

Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;

определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;

выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;

выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;

описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;

выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;

описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;

выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

Военно-профессиональная деятельность

Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;

оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

ЛИЧНОСТНЫЕ

освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;

сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;

эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
 наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
 устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

10 класс	Выпускник
<p>Определять самостоятельно цели обучения, планировать пути достижения целей, выбирать осознанно наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач по заданным параметрам и совместно выработанным критериям.</p>	<p>Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.</p>
<p>Демонстрировать навыки самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Соотносить возможные последствия достижения поставленной цели в соответствии с нормами этики и морали.</p>	<p>Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали.</p>
<p>Ставить и формулировать новые задачи образовательной деятельности в соответствии с самостоятельно выработанным планом.</p>	<p>Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.</p>
<p>Выбирать необходимые ресурсы для достижения поставленной цели; соотносить их с собственными возможностями.</p>	<p>Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.</p>
<p>Определять способы действий для достижения поставленной цели в рамках предложенных условий и требований.</p>	<p>Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.</p>
<p>Предлагать варианты средств/ресурсов для решения поставленной задачи/ достижения цели.</p>	<p>Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.</p>
<p>Оценивать и корректировать свои действия по достижению цели в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p>Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>
<p>Извлекать необходимую информацию из различных источников, искать оптимальные способы решения задач.</p>	<p>Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи.</p>
<p>Находить и приводить критические аргументы в отношении противоречий в информационных источниках.</p>	<p>Оценивать критически и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.</p>

Преобразовывать различные модели/схемы в текстовую форму и наоборот и восстанавливать неизвестные элементы модели/схемы.	Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
Выявлять противоречия в отношении действий и суждений другого, корректно выдвигая свое мнение, аргументируя свою позицию.	Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
Осуществлять целенаправленный поиск возможностей для переноса средств и способов действия для решения определённой познавательной задачи.	Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
Анализировать/рефлексировать деятельность на основе самостоятельно сформулированной проблемной ситуации, поставленной цели во взаимодействии с другими участниками.	Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.
Наблюдать, анализировать, создавать разные позиции в познавательной деятельности.	Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Определять свою позицию и позицию собеседника в деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия	Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
Устанавливать в группе рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми	Выполнять в групповом взаимодействии роль как руководителя, так и члена команды (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом	Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
Разрешать продуктивно конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс

Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества (10 часов)

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. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы. Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Основы медицинских знаний (7 часов)

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. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

Основы здорового образа жизни (5 часов)

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 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.

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни (12 часов)

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

11 класс

Основы здорового образа жизни и профилактика инфекционных заболеваний (6 часов)

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

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

Правила безопасного поведения в быту (3 часа)

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Первая помощь при критических состояниях

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи.

Медицинские средства защиты и профилактики.

Безопасность и защита человека в опасных и ЧС (8 часов)

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Основы военной службы (9 часов)

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Раздел /Тема урока	Кол-во часов
Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества	10 ч
Основы медицинских знаний	7 ч
Основы здорового образа жизни	5 ч
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни	12 ч
Итого	34

11 класс

Раздел /Тема урока	Кол-во часов
Основы здорового образа жизни и профилактика инфекционных заболеваний	6 ч
Правила безопасного поведения в быту	3 ч
Первая помощь при критических состояниях	8 ч
Безопасность и защита человека в опасных и ЧС	8 ч
Основы военной службы	9 ч
Итого	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока по порядку	Название темы урока, лабораторной, практической, контрольной работы	Дата	
		план	Факт (с примечанием)

Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества			
1	Боевая слава российских воинов		
2	Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы		
3	Военные аспекты международного права		
4	Военные гуманитарные миссии России в горячих точках мира		
5	Военные операции на территории России, борьба с терроризмом		
6	Военные учения Вооружённых Сил РФ		
7	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.		
8	Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм.		
9	Бактериологическое (биологическое) оружие.		
10	Новейшие современные средства поражения, их поражающие факторы		
Основы медицинских знаний			
11	Первая помощь при неотложных состояниях закон и порядок		
12	Первая помощь при ранениях		
13	Первая помощь при травмах		
14	Первая помощь при кровотечениях и ранениях		
15	Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация		
16	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах и переломах		
17	Медико-психологическая помощь		
Основы здорового образа жизни			
18	Демографическая ситуация в России		
19	Культура З. О. Ж.		
20	Культура питания		
21	Культура З. О. Ж. и репродуктивное здоровье		
22	Вредные привычки. Культура движения		
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни			
23	Экстремизм терроризм и безопасность человека. Противодействие экстремизму		
24	Экстремальные ситуации криминогенного характера		
25	Способы защиты от мошенников		
26	Цифровая безопасность		
27	Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций		
28	Психологические О. Б. Ж. в среде обитания		
29	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера		
30	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера		
31	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций социального характера		
32	Правила безопасного поведения в местах с массового скопления людей		

33	Защита национальной безопасности от военных угроз		
34	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера		

11 класс

№ урока по порядку	Название темы урока, лабораторной, практической, контрольной работы	Дата	
		план	Факт (с примечанием)
Основы здорового образа жизни и профилактика инфекционных заболеваний			
1	Семья в современном обществе. Законодательство и семья		
2	Инфекционные заболевания, их классификация		
3	Инфекции, передаваемые половым путём. Меры по их профилактике		
4	Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции		
5	Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на жизнедеятельность человека		
6	Значение закаливания организма для здоровья человека		
Правила безопасного поведения в быту			
7	Вынужденное автономное существование в природных условиях		
8	Финансовая безопасность		
9	Наркотизм и безопасность человека		
Первая помощь при критических состояниях			
10	Первая помощь при остром отравлении никотином алкоголем лекарствами ядами		
11	Первая помощь при остановке сердца		
12	Первая помощь при поражениях радиацией отравляющими веществами при химических и термических ожогах обморожении		
13	Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота		
14	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата		
15	Первая помощь при травмах в области таза, при повреждениях позвоночника, спины		
16	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего		
17	Первая помощь при ДТП		
Безопасность и защита человека в опасных и ЧС			
18	СИЗ органов дыхания и кожи		
19	Защита населения и территорий от военной опасности.		
20	Защита населения и территорий от оружия массового поражения		
21	Защита населения и территорий от радиационной опасности		
22	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности		

23	Защита населения и территорий от ЧС природного характера		
24	Защита населения и территорий от ЧС техногенного характера		
25	ЧС на инженерных сооружениях дорогах транспорте. Страхование		
Основы военной службы			
26	Состав ВС РФ		
27	Основные задачи ВС. ВС РФ организационные основы		
28	Боевые традиции и ритуалы ВС РФ		
29	Воинская обязанность и военная служба		
30	Требование воинской деятельности к личности военнослужащего		
31	Права и обязанности военнослужащих		
32	Правовые основы воинской обязанности		
33	Правовые основы военной службы		
34	Подготовка граждан к военной службе обязательная и добровольная		

Заочная форма изучения предмета с использованием дистанционных технологий осуществляется на электронной платформе <https://sdo.sfu-kras.ru/>. Результаты текущей работы отражаются в электронном журнале преподавателя.

Для контроля знаний по ОБЖ используются различные виды работ (тесты, письменные работы, контрольные работы, практические работы, ситуационные задачи).

Критерии оценивания ответов в рамках письменных и контрольных работ

Оценка «**отлично**» ставится, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал и материал дополнительных источников, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически отвечает на вопрос, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок и неточностей.

Оценка «**хорошо**» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно по существу излагает его, не допускает существенных ошибок и неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильно трактует формулировки, нарушает последовательность в изложении ответа на вопрос.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если обучающийся демонстрирует отсутствие знаний по вопросу, допускает принципиальные ошибки, не может правильно применять теоретические положения.

Оценка письменных контрольных работ

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

Оценка практических работ

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно

выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два- три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Критерии оценивания решения ситуационных задач

Оценка «**отлично**» ставится, если ответ на вопросы задачи дан правильно; объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса).

Оценка «**хорошо**» ставится, если ответ на вопросы задачи дан правильно, объяснение хода её решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании).

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если ответы на вопросы задачи даны правильно; объяснение хода её решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, в том числе лекционным материалом.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано частичное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования.

Оценка тестовых заданий

При оценке выполнения тестового задания используется следующая шкала

Баллы	Степень выполнения заданий
1	Менее чем на балл «2»
2	Выполнено не менее 20 % предложенных заданий
3	Выполнено не менее 30 % предложенных заданий
4	Выполнено не менее 40 % предложенных заданий
5	Выполнено не менее 50 % предложенных заданий
6	Выполнено не менее 60 % предложенных заданий
7	Выполнено не менее 70 % предложенных заданий
8	Выполнено не менее 80 % предложенных заданий
9	Выполнено не менее 90 % предложенных заданий
10	Выполнены все предложенные задания

Учебно-методическая литература и средства обучения

1. Ким С.В., Горский В.А. Основы безопасности жизнедеятельности (базовый уровень) 10–11 класс. М.: «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»
2. Онищенко Г.Г. Здорово быть здоровым, 10-11 кл., М.: Просвещение
3. «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10,11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2008 – 2010.
4. Альтшулер В. Б. Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей. - М., 2000.
5. Военно – патриотическое воспитание в школе. – изд. 2 – е, испр./ авт. – сост. М.В.Видакин и др.-Волгоград: Учитель, 2006.
6. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.
7. Гражданская защита: энцикл. словарь. – М., 2005.
8. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях / под общ. ред. М. И. Фалеева. – Калуга, 2001.

9. Катастрофы и человек: российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям /под ред. Ю. Л. Воробьева. – М., 1997.
10. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
11. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 2.
12. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления / под общ. ред. А. Н.Гаранского. – М., 2003.
13. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство, 1994.
14. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. – М., 2007.
15. Основы безопасности жизнедеятельности. - Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО, 1995.
16. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10 – 11 кл.: Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразоват. учреждений/ А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под общ. ред. А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение, 2002.
17. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник. 3-е изд. М.: Айрис – пресс, 2006.
18. Противодействие терроризму: учеб.-метод, пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. –Ижевск, 2004.
19. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. – М., 2000.
20. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ //Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. – М., 2006. – № 11.
21. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: метод, пособие /А.Т. Смирнов, Б. И. Мишин. – М., 2002.
22. Чрезвычайные ситуации: энцикл. школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.

Электронные образовательные ресурсы

Интерактивное учебное пособие «ОБЖ. Основы безопасности личности, общества, государства»

Учебные видеофильмы по основам безопасности жизнедеятельности: «Травматизм», «Алкоголь. Признать виновным», «Основы безопасности на воде», «Основы противопожарной безопасности», «Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера»

Научная библиотека СФУ (bik.sfu-kras.ru)

БД «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»