****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**10-11 класс**

**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;

**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 учебного предмета**

# **«Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс**

**Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства**

**Глава 1.** **Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания**

Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

**Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства**

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

## Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

**Раздел 2. Военная безопасность государства**

## Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности*.* Средства коллективной защиты от оружия массового поражения*.* Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности*.* Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

## Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

## Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.

**Содержание учебного предмета**

# **«Основы безопасности жизнедеятельности» 11 класс**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства**

**Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания**

Пожарная безопасность, права и обязанности граждан. Обеспечение личной безопасности на водоемах. Обеспечение личной безопасности при пожаре в бытовых ситуациях. Национальный антитеррористический комитет (НАК). Контртеррористическая операция и условия ее проведения. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

**Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности**

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

**Глава 3. Экстремальные ситуации безопасность человека**

Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

**Раздел 2. Военная безопасность государства**

**Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

**Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии**

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

**Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Глава 6. Основы здорового образа жизни**

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

**Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях**

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

**Тематическое планирование ОБЖ (10 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **факт** |
| **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства** | **15** |  |  |
| **Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания** | **3** |  |  |
| 1 |  Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. | 1 |  |  |
| 2 | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 1 |  |  |
| 3 | Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 1 |  |  |
| **Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства** | **4** |  |  |
| 4 | Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности | 1 |  |  |
| 5 | Защита национальной безопасности государства от военных угроз | 1 |  |  |
| 6 | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера | 1 |  |  |
| 7 | Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации | 1 |  |  |
| **Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях** | **4** |  |  |
| 8 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) | 1 |  |  |
| 9 | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях | 1 |  |  |
| 10 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера | 1 |  |  |
| 11 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера | 1 |  |  |
| 12 | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. Самостоятельная работа по разделу «Основы безопасности личности, общества, государства» | 1 |  |  |
| **Раздел 2. Военная безопасность государства** | **10** |  |  |
| **Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность** | **5** |  |  |
| 13 | Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения | 1 |  |  |
| 14 | Защита населения и территорий от радиационной опасности | 1 |  |  |
| 15 | Средства коллективной защиты от оружия массового поражения | 1 |  |  |
| 16 | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности | 1 |  |  |
| 17 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи | 1 |  |  |
| **глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз** | **5** |  |  |
| 18 | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы | 1 |  |  |
| 19 |  Состав Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 |  |  |
| 20 | Воинская обязанность и военная служба | 1 |  |  |
| 21 |  Права и обязанности военнослужащих | 1 |  |  |
| 22 | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Самостоятельная работа по разделу «Военная безопасность государства» | 1 |  |  |
| Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | **12** |  |  |
| **Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания** | **3** |  |  |
| 23 | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 |  |  |
| 24 | Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики | 1 |  |  |
| 25 | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем | 1 |  |  |
|  **Модуль «Основы здорового питания»** | **5** |  |  |
| 26 | Здоровье человека и основы правильного питания. Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. | 1 |  |  |
| 27 | Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма. | 1 |  |  |
| 28 | Физиологические нормы, потребности в питательных веществах и энергии. | 1 |  |  |
| 29 | Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. Как бороться с весенней усталостью. | 1 |  |  |
| 30 | Самостоятельная работа по теме «Основы здорового питания» | 1 |  |  |
| **Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях** | **4** |  |  |
| 31 | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок | 1 |  |  |
| 32 | Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах | 1 |  |  |
| 33 | Первая помощь при кровотечениях, ранениях.Защита проектов по разделу «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» | 1 |  |  |
| 34 | Первая помощь: сердечно-легочная реанимация | 1 |  |  |

**Тематическое планирование ОБЖ (11 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№** **п/п** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом** **рабочей программы воспитания**  | **Кол-во****часов** | **дата** |
| **план** | **факт** |
| **Раздел 1**. **Основы безопасности личности, общества, государства** | **16** |  |  |
| **Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания** | **4** |  |  |
| 1 | Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности | 1 |  |  |
| 2 | Общенаучные методологические подходык изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 1 |  |  |
| 3 | Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности | 1 |  |  |
| 4 | Основы управления безопасностью в системе «человек - среда обитания» | 1 |  |  |
| **Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности** | **4** |  |  |
| 5 | Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности | 1 |  |  |
| 6 | Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму | 1 |  |  |
| 7 | Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России | 1 |  |  |
| 8 | Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму | 1 |  |  |
| **Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека** | **5** |  |  |
| 9 | Экстремальные ситуации криминогенного характера. | 1 |  |  |
| 10 | Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека | 1 |  |  |
| 11 | Дорожно-транспортная безопасность. | 1 |  |  |
| 12 | Вынужденное автономное существование в природных условиях | 1 |  |  |
| 13 | Самостоятельная работа по теме: «Основы комплексной безопасности личности, общества, государства» | 1 |  |  |
| **Раздел 2**. **Военная безопасность государства** | **10** |  |  |
| **Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз** | **5** |  |  |
| 14 | Основные задачи Вооруженных Сил | 1 |  |  |
| 15 | Правовые основы воинской обязанности | 1 |  |  |
| 16 | Правовые основы военной службы | 1 |  |  |
| 17 | Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная | 1 |  |  |
| 18 | Требования воинской деятельности к личности военнослужащего | 1 |  |  |
| **Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии** | **4** |  |  |
| 19 | Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы | 1 |  |  |
| 20 | Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом | 1 |  |  |
| 21 | Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов | 1 |  |  |
| 22 | Самостоятельная работа по теме: «Военная безопасность государства» | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **8** |  |  |
| **Глава 6. Основы здорового образа жизни** | **7** |  |  |
| 23 | Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье | 1 |  |  |
| 24 | Культура питания. Основные правила рационального питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. | 1 |  |  |
| 25 | Учимся читать информацию на этикетке продуктов.Пищевая и энергетическая ценность продуктов питания.  | 1 |  |  |
| 26 | Болезни, связанные с питанием. Ожирение. | 1 |  |  |
| 27 | Пищевые риски. Продукты, опасные для здоровья. | 1 |  |  |
| 28 | Влияние питания на физическое и умственное развитие человека. | 1 |  |  |
| 29 | Вредные привычки. Культура движения. Защита проектов по теме «Основы здорового образа жизни» | 1 |  |  |
| **Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях** | **5** |  |  |
| 30 | Медико-психологическая помощь | 1 |  |  |
| 31 | Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. | 1 |  |  |
| 32 | Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. | 1 |  |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами. | 1 |  |  |
| 34 | Контрольная работа №3 по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» | 1 |  |  |