**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федеральный закон от 21.12.1994 г. №68-ФЗ «О защите населения
и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (с изменениями от 30.12.2021 г.).
* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 11.12.2020 г.).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.).
* Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2022/2023 учебный год.
* Постановления Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 3 ноября 2015 г. №1293 «Об организации работы в Министерстве образования и науки РФ по обеспечению условий для формирования у детей и молодежи гражданской позиции, стойкого неприятия идей экстремисткой и террористической направленности».
* Методического письма о преподавании учебного предмета среднего общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности» в 2022-2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

**Цели программы**

* Содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз; 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.

**Задачи программы**

* Обучать 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.
* Воспитывать 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.
* Развивать личные духовные и физические качества: самодисциплина, самоконтроль, самооценка собственной культуры безопасного поведения и деятельности, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**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:***

* 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.

***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;

***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 учебного курса**

**10 класс**

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

* 1. **Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. (4 ч.).**

***Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания:*** безопасность; жизненно важные интересы; национальные интересы; национальная безопасность; основные угрозы жизненно важным интересам личности, общества, государства; основы безопасности жизнедеятельности; культура безопасности жизнедеятельности. **(1 ч.).**

***Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности:*** наука о безопасности жизнедеятельности; жизнедеятельность человека; концепция приемлемого (допустимого) риска; стратегия безопасности жизнедеятельности (стратегия управления безопасностью жизнедеятельности); системный подход; средовый подход. **(1 ч.).**

***Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания:*** экология; урбанизация; экологическая ниша; экологическая напряженность; экологическая безопасность.**(1 ч.).**

***Медико-биологические и психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания:*** человек; индивид; здоровье; здоровье человека; адаптация; потенциал здоровья человека; психология; психические процессы; психическое состояние человека; экология психики; стресс; адаптивность.**(1 ч.).**

* 1. **Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства. (5 ч.).**

***Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности:*** Конституция Российской Федерации; гражданская ответственность; федеральные законы по безопасности; организационно-правовые нормы.**(1 ч.).**

***Защита национальной безопасности государства от военных угроз:*** военная угроза; угроза национальной безопасности; Стратегия национальной безопасности Российской Федерации; национальная оборона; средства невоенного реагирования; Стратегия сдерживания военной силы. **(1 ч.).**

***Защита личности, общества, государства от угроз социального характера:*** военная опасность; военный конфликт; военная политика государства; вооруженный конфликт; война: локальная, региональная, крупномасштабная; Военная доктрина Российской Федерации; основные внешние опасности России; основные внутренние опасности России; терроризм; экстремизм.**(1 ч.).**

***Противодействие экстремизму:*** экстремизм; пропаганда экстремизма; экстремист; основные принципы противодействия экстремизму. **(1 ч.).**

***Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации:*** терроризм; виды терроризма; противодействие терроризму; Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации; наркотизм; наркотизация.**(1 ч.).**

* 1. **Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях. (5 ч.).**

***Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС):*** виды чрезвычайных ситуаций; РСЧС; территориальные и функциональные подсистемы РСЧС; МЧС России; режимы функционирования РСЧС; гражданская оборона. **(1 ч.).**

***Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях:*** гражданская оборона; мониторинг чрезвычайной ситуации; прогнозирование чрезвычайной ситуации; оповещение; эвакуация; инженерная защита. **(1 ч.).**

***Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера:*** чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера; опасные природные явления; стихийные бедствия: геологические, метеорологические, гидрологические, климатогеографические сезонные; техногенная насыщенность; взрыв; взрывоопасный объект; химическая опасность; химически опасный объект; химическая безопасность. **(1 ч.).**

***Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование:*** страхование; страховой случай; инженерное сооружение; гидротехническое сооружение; гидродинамическая авария; автомобильный транспорт; железнодорожный транспорт; водный транспорт; авиационный транспорт. **(1 ч.).**

***Контрольная работа №1 по пройденному разделу: «Основы безопасности личности, общества, государства».* (1 ч.).**

**Раздел 2. Военная безопасность государства.**

* 1. **Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность. (4 ч.).**

***Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения:*** военная безопасность; оружие массового поражения; очаг поражения; зона радиоактивного поражения местности; ядерное оружие; химическое оружие; бактериологическое (биологическое) оружие; карантин; обсервация; современные обычные средства поражения; виды оружия на новых принципах. **(1 ч.).**

***Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения:*** радиационная опасность; ионизирующее излучение; экспозиционная доза облучения; уровень радиации; радиационная безопасность; меры обеспечения безопасности; инженерные сооружения гражданской обороны; убежище; противорадиационное укрытие; простейшее укрытие. **(1 ч.).**

***Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности:*** биологическая и экологическая опасность; биологические средства; биологические агенты; биологический терроризм; источники биолого-социальной чрезвычайной ситуации; биологическая опасность; биологическая безопасность; чрезвычайная экологическая ситуация; экологическая безопасность. **(1 ч.).**

***Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Практическая работа №1: «Надевание противогазов (ГП-5 и ГП-7), ОЗК (общевойскового защитного комплекта)»:*** средства индивидуальной защиты органов дыхания; противогаз фильтрующий, изолирующий; камера защитная детская; респиратор; ватно-марлевая повязка; средства индивидуальной защиты кожи. **(1 ч.).**

1. **Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. (5 ч.).**

***Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные вопросы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации:*** Вооруженные Силы Российской Федерации; Верховный Главнокомандующий Вооруженными Силами Российской Федерации; Министерство обороны Российской Федерации; органы управления; объединение; соединение; воинская часть; состав Вооруженных Сил Российской Федерации; Сухопутные войска; Воздушно-космические силы; Военно-Морской Флот; Ракетные войска стратегического назначения; Воздушно-десантные войска; Тыл Вооруженных Сил. **(1 ч.).**

***Воинская обязанность и военная служба:*** воинская обязанность; мобилизация; военное положение; военная служба; Военная присяга; обязательная подготовка; добровольная подготовка.**(1 ч.).**

***Права и обязанности военнослужащих:*** социальный статус; права военнослужащих; обязанности военнослужащих: общие, должностные, специальные; воинская дисциплина; единоначалие; верность воинскому долгу.**(1 ч.).**

***Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации:*** боевые традиции; воинские ритуалы; патриотизм; воинский долг; воинская честь; Военная присяга; Боевое знамя воинской части; воинский коллектив; воинское товарищество. **(1 ч.).**

***Контрольная работа №2 по пройденному разделу: «Военная безопасность государства».* (1 ч.).**

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

1. **Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания. (4 ч.).**

***Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие:*** медицина; здоровье; индивидуальное здоровье человека; общественное здоровье; социальное здоровье человека; сфера здравоохранения; санитарное просвещение; образ жизни; здоровый образ жизни; культура здоровья; факторы риска; основные составляющие здорового образа жизни. **(1 ч.).**

***Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики:*** эпидемия; пандемия; инфекционные заболевания; классификация инфекционных заболеваний; профилактика инфекционных заболеваний; иммунитет; вакцинация; факторы риска; обсервация; карантин; дезинфекция. **(1 ч.).**

***Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики:*** основные неинфекционные заболевания; атеросклероз; артериальная гипертензия. **(1 ч.).**

***Профилактика заболеваний, передающихся половым путем:*** половое воспитание; целомудрие; заболевания, передающиеся половым путем; профилактика заболеваний, передающихся половым путем. **(1 ч.).**

1. **Оказание первой помощи при неотложных состояниях. (6 ч.).**

***Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок:*** неотложное состояние; первая помощь; фактор времени; травма; перечень состояний, при которых оказывают первую помощь; перечень мероприятий по оказанию первой помощи. **(1 ч.).**

***Правила оказания первой помощи при травмах:*** асептика; антисептика; антибиотики; общие правила оказания первой помощи при травмах; иммобилизация; шинирование. **(1 ч.).**

***Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Практическая работа №2: «Оказание первой помощи при кровотечениях, ранениях»:*** кровотечение: артериальное, венозное, капиллярное. **(1 ч.).**

***Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Практическая работа №3: «Оказание сердечно-легочной реанимации»:*** сердечно-легочная реанимация; признаки жизни; признаки смерти; искусственное дыхание способом «рот в рот»; надавливание на грудную клетку. **(1 ч.).**

***Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. Практическая работа №4: «Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах, переломах»:*** ушиб; растяжение связок; вывих; перелом; иммобилизация. **(1 ч.).**

***Контрольная работа №3 по пройденному разделу: «Основы медицинских знаний и здоровому образу жизни».* (1 ч.).**

**Итоговое повторение. (1 ч.).**

***Итоговое повторение по всем изученным главам учебного курса.* (1 ч.).**

**11класс**

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

1. **Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. (4 ч.).**

***Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий:*** институт социального воспитания; социальное взросление личности; научная картина мира; биоэтика; ключевые вопросы биоэтики. **(1 ч.).**

***Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания:*** моделирование; методологические подходы: системный, средовый, экологический, аналитический, функциональный (объектный), синергетический. **(1 ч.).**

***Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности:*** безопасность; антропогенные опасности; потенциальная, реальная и реализованная опасности; идентификация; номенклатура опасностей; системный анализ безопасности. **(1 ч.).**

***Основы управления безопасностью в системе «человек – среда обитания»:*** управление безопасностью жизнедеятельности; гигиеническое нормирование; уровни безопасности; виды совместимости.**(1 ч.).**

1. **Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности. (4 ч.).**

***Обеспечение национальной, социальной, экономической и государственной безопасности России:*** национальные интересы; национальная безопасность; социальная безопасность; Стратегия национальной безопасности; оборона; глобализация; социальный институт; государственная безопасность. **(1 ч.).**

***Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму:*** Пограничная служба ФСБ России; пограничная деятельность; терроризм; экстремизм; Национальный антитеррористический комитет; контртеррористическая операция. **(1 ч.).**

***Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России:*** поисково-спасательная служба МЧС России; добровольчество; добровольная пожарная охрана. **(1 ч.).**

***Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму:*** национальные интересы России; Европейский союз (ЕС); Организация Объединенных Наций (ООН); Совет Безопасности ООН; Организация Договора о коллективной безопасности (ОДКБ); гуманитарная помощь; волонтерское движение; гуманитарная миссия; гуманитарная катастрофа.**(1 ч.).**

1. **Экстремальные ситуации и безопасность человека. (5 ч.).**

***Экстремальные ситуации криминогенного характера:*** криминальный; криминогенный; преступление; экстремальная ситуация криминогенного характера; самооборона. **(1 ч.).**

***Экстремизм, терроризм, наркотизм и безопасность человека:*** зона повышенной криминогенной опасности; толпа; терроризм; психологическая готовность; заложник; наркотики; наркотизм; наркомания; токсикомания. **(1 ч.).**

***Дорожно-транспортная безопасность:*** дорожно-транспортное происшествие (ДТП); дорога; участники дорожного движения; Правила дорожного движения (ПДД); Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). **(1 ч.).**

***Вынужденное автономное существование в природных условиях:*** выживание; вынужденное автономное существование; факторы выживания; стресс; страх; НАЗ (носимый аварийный запас). **(1 ч.).**

***Контрольная работа №1 по пройденному разделу: «Основы комплексной безопасности личности, общества, государства».* (1 ч.).**

**Раздел 2. Военная безопасность государства.**

1. **Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. (4 ч.).**

***Основные задачи Вооруженных сил:*** рекрутский набор; всеобщая воинская повинность; Закон СССР «О всеобщей воинской обязанности»; Вооруженные Силы Российской Федерации. **(1 ч.).**

***Правовые основы воинской обязанности и военной службы:*** воинская обязанность; воинский учет; военный комиссариат; военная служба по контракту; Военная присяга; устав; воинский устав; внутренняя служба; увольнение с военной службы; запас Вооруженных Сил; мобилизация; военные сборы. **(1 ч.).**

***Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная:*** обязательная подготовка к военной службе; добровольная подготовка к военной службе; военно-учетная специальность. **(1 ч.).**

***Требования воинской деятельности к личности военнослужащего:*** Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации; Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации; гарнизонная служба; караульная служба; боевое дежурство; коллективизм.**(1 ч.).**

1. **Особенности военной службы в современной Российской армии. (5 ч.).**

***Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы:*** военная служба по призыву; воинская дисциплина; исполнительность; единоначалие; альтернативная гражданская служба. **(1 ч.).**

***Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира:*** «горячая точка»; право войны; комбатант; миротворцы; гуманитарная помощь; гуманитарная катастрофа. **(1 ч.).**

***Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации:*** бандит; бандформирование; контртеррористическая операция; группировка сил контртеррористической операции; военные учения; геополитика; стратегия; стратегическая цель; театр военных действий; тактика. **(1 ч.).**

***Боевая слава российских воинов:*** «викториальные дни»; дни воинской славы России.**(1 ч.).**

***Контрольная работа №2 по пройденному разделу: «Военная безопасность государства».* (1 ч.).**

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

1. **Основы здорового образа жизни. (4 ч.).**

***Демографическая ситуация в России:*** демография; депрессия; транквилизаторы; астения (астенический синдром). **(1 ч.).**

***Культура здорового образа жизни:*** подростковый возраст; режим труда и отдыха; усталость; утомление; биологические ритмы. **(1 ч.).**

***Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье:*** рациональное питание; культура питания; главное правило рационального питания; здоровое питание; основные принципы рационального питания; умеренность в питании; сбалансированность питания; четырехразовое питание; полноценное питание; качество продуктов; диетология; подростковый возраст; целомудрие; духовность; воспитание; репродуктивное здоровье; репродуктивная система. **(1 ч.).**

***Вредные привычки. Культура движения:*** привычка; вредная привычка; полезная привычка; кинезофилия; культура движения; физическая культура; спорт. **(1 ч.).**

1. **Первая помощь при неотложных состояниях. (6 ч.).**

***Медико-психологическая помощь:*** экстремальная ситуация; шок; травматический шок; первая помощь; кома; асфиксия; аспирация; первая психологическая помощь; медицина катастроф. **(1 ч.).**

***Первая помощь при ранениях. Практическая работа №1: «Оказание первой помощи при ранении»:*** поверхностное ранение; глубокое ранение; рана: колотая, резаная, рубленая, ушибленная, укушенная, огнестрельная; сепсис; столбняк; газовая гангрена, повязка. **(1 ч.).**

***Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Практическая работа №2: «Оказание первой помощи при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожениях»:*** комбинированная травма; ожог; ожоговый шок; отравление; яд; обморожение. **(1 ч.).**

***Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Практическая работа №3: «Оказание первой помощи при дорожно-транспортном происшествии»:*** участники дорожного движения; клиническая смерть; биологическая смерть; сердечно-легочная реанимация. **(1 ч.).**

***Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами. Практическая работа №4: «Оказание первой помощи при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами»:*** острое отравление; никотин; этанол; суррогат алкоголя; метанол (метиловый спирт); этиленгликоль. **(1 ч.).**

***Контрольная работа №3 по пройденному разделу: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».* (1 ч.).**

**Итоговое повторение. (1 ч.).**

***Итоговое повторение по всем изученным главам учебного курса.* (1 ч.).**

**Место учебного курса в учебном плане**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Основы безопасности жизнедеятельности» рассчитана на 67 учебных часа из них в 10 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 11 классе 33 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ главы** | **Название главы** | **Примерные сроки** |
| ***Место проведения*** | ***Количество часов*** | ***Практические работы*** | ***Примерные сроки*** |
| 1. | «Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 1-4 неделя |
| 2. | «Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 5-9 неделя |
| 3. | «Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 10-14 неделя |
| 4. | «Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность» | Центр «Точка роста» | 4 | 1 | 15-18 неделя |
| 5. | «Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 19-23 неделя |
| 6. | «Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 24-27 неделя |
| 7. | «Оказание первой помощи при неотложных состояниях» | Центр «Точка роста» | 6 | 3 | 28-33 неделя |
| Итоговое повторение |  | 1 | - | 34 неделя |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ главы** | **Название главы** |  | **Примерные сроки** |
| ***Место проведения*** | ***Количество часов*** | ***Практические работы*** | ***Примерные сроки*** |
| 1. | «Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 1-4 неделя |
| 2. | «Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 5-8 неделя |
| 3. | «Экстремальные ситуации и безопасность человека» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 9-13 неделя |
| 4. | «Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 14-17 неделя |
| 5. | «Особенности военной службы в современной Российской армии» | Кабинет ОБЖ | 5 | - | 18-22 неделя |
| 6. | «Основы здорового образа жизни» | Кабинет ОБЖ | 4 | - | 23-26 неделя |
| 7. | «Первая помощь при неотложных состояниях» | Центр «Точка роста» | 6 | 4 | 27-32 неделя |
| Итоговое повторение |  | 1 | - | 33 неделя |

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. «Основы безопасности личности, общества, государства».** | **14** |
| **Глава 1. «Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания».** | **4** |
| 1. |  | Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.  | **1** |
| 2. |  | Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. | **1** |
| 3. |  | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. | **1** |
| 4. |  | Медико-биологические и психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. | **1** |
| **Глава 2. «Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства».** | **5** |
| 5. |  | Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.  | **1** |
| 6. |  | Защита национальной безопасности государства от военных угроз. | **1** |
| 7. |  | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. | **1** |
| 8. |  | Противодействие экстремизму. | **1** |
| 9. |  | Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. | **1** |
| **Глава 3. «Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях».** | **5** |
| 10. |  | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). | **1** |
| 11. |  | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. | **1** |
| 12. |  | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. | **1** |
| 13. |  | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. | **1** |
| 14. |  | **Контрольная работа №1** по пройденному разделу: «Основы безопасности личности, общества, государства». | **1** |
| **Раздел 2. «Военная безопасность государства».** | **9** |
| **Глава 4. «Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность».** | **4** |
| 15. |  | Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. | **1** |
| 16. |  | Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства комплексной защиты от оружия массового поражения. | **1** |
| 17. |  | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. | **1** |
| 18. |  | Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. **Практическая работа №1:** «Надевание противогазов (ГП-5 и ГП-7), ОЗК (общевойскового защитного комплекта)». | **1** |
| **Глава 5. «Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз».** | **5** |
| 19. |  | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные вопросы. 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. | **1** |
| 23. |  | **Контрольная работа №2** по пройденному разделу: «Военная безопасность государства. | **1** |
| **Раздел 3. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».** | **10** |
| **Глава 6. «Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания».** | **4** |
| 24. |  | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. | **1** |
| 25. |  | Инфекционные заболевания их особенности и меры профилактики. | **1** |
| 26. |  | Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. | **1** |
| 27. |  | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. | **1** |
| **Глава 7. «Оказание первой помощи при неотложных состояниях».** | **6** |
| 28. |  | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. | **1** |
| 29. |  | Правила оказания первой помощи при травмах. | **1** |
| 30. |  | Первая помощь при кровотечениях, ранениях. **Практическая работа №2**: «Оказание первой помощи при кровотечениях, ранениях». | **1** |
| 31. |  | Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. **Практическая работа №3**: «Оказание сердечно-легочной реанимации». | **1** |
| 32. |  | Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. **Практическая работа №4**: «Оказание первой помощи при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах». | **1** |
| 33. |  | **Контрольная работа №3** по пройденному разделу: «Основы медицинских знаний и здоровому образу жизни». | **1** |
| **Итоговое повторение.** | **1** |
| 34. |  | **Итоговое повторение** по всем изученным разделам учебного курса. | **1** |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. «Основы комплексной безопасности личности, общества, государства».** | **13** |
| **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 современной науки и технологий.  | **1** |
| 2. |  | Общенаучные методологические подходы к изучению 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, социальной, экономической и государственной безопасности России.  | **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, наркотизм и безопасность человека. | **1** |
| 11. |  | Дорожно-транспортная безопасность. | **1** |
| 12. |  | Вынужденное автономное существование в природных условиях. | **1** |
| 13. |  | **Контрольная работа №1** по пройденному разделу: «Основы комплексной безопасности личности, общества, государства». | **1** |
| **Раздел 2. «Военная безопасность государства».** | **9** |
| **Глава 4. «Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз».** | **4** |
| 14. |  | Основные задачи Вооруженных Сил.  | **1** |
| 15. |  | Правовые основы воинской обязанности и военной службы. | **1** |
| 16. |  | Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная.  | **1** |
| 17. |  | Требования воинской деятельности к личности военнослужащего. | **1** |
| **Глава 5. «Особенности военной службы в современной Российской армии».** | **5** |
| 18. |  | Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы.  | **1** |
| 19. |  | Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. | **1** |
| 20. |  | Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации.  | **1** |
| 21. |  | Боевая слава российских воинов. | **1** |
| 22. |  | **Контрольная работа №2** по пройденному разделу: «Военная безопасность государства». | **1** |
| **Раздел 3. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».** | **10** |
| **Глава 6. «Основы здорового образа жизни».** | **4** |
| 23. |  | Демографическая ситуация в России. | **1** |
| 24. |  | Культура здорового образа жизни. | **1** |
| 25. |  | Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. | **1** |
| 26. |  | Вредные привычки. Культура движения. | **1** |
| **Глава 7. «Первая помощь при неотложных состояниях».** | **6** |
| 27. |  | Медико-психологическая помощь. | **1** |
| 28. |  | Первая помощь при ранениях. **Практическая работа №1**: «Оказание первой помощи при ранениях». | **1** |
| 29. |  | Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. **Практическая работа №2**: «Оказание первой помощи при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических ожогах, обморожении». | **1** |
| 30. |  | Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. **Практическая работа №3**: «Оказание первой помощи при дорожно-транспортном происшествии». | **1** |
| 31. |  | Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами. **Практическая работа №4**: «Оказание первой помощи при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами». | **1** |
| 32. |  | **Контрольная работа №3** по пройденному разделу: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». | **1** |
| **Итоговое повторение.** | **1** |
| 33. |  | **Итоговое повторение** по всем изученным разделам учебного курса. | **1** |

**Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы**

***Учебно-методическое обеспечение:***

* Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: учебник: базовый уровень / С. В. Ким, В. А. Горский. – 4-е изд., стереотип. – М.: Просвещение, 2021 г.
* Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации.
* Каталог «Государственные награды Российской Федерации».

***Цифровые образовательные ресурсы:***

* Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: [http://school-collection.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://school-collection.edu.ru/&sa=D&ust=1553009384643000)
* Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
* Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>
* Федеральный образовательный портал по Основам безопасности жизнедеятельности: <http://www.obzh.ru/>
* Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ «ОБЖ в школе»: <http://www.school-obz.org/>
* Видеоуроки школьной программы, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru>
* ОБЖ – Методические разработки – Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/80/>
* Министерство внутренних дел РФ – <http://www.mvd.ru>
* МЧС России – <http://www.emercom.gov.ru>
* Министерство здравоохранения и соцразвития РФ – <http://www.minzdrav-rf.ru>
* Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности – <http://www.alleng.ru>