

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 12

Рассмотрена на заседании МО учителей ОБЖ и физической культуры МАОУ СОШ № 12 Протокол № 7 от 29.06.2020г.	Обсуждена на заседании МС МАОУ СОШ № 12 Протокол № 16 от 29.05.2020	Утверждена педагогическим советом Протокол № 16 от 29.05.2020 Приказ № 100/1 от 22.05.2020
---	---	---

Директор МАОУ СОШ № 12
Лопатин А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»
(1 час в неделю)
/на основе примерной программы ОУ «Основы безопасности
жизнедеятельности»; УМК под ред. А.Т. Смирнова/
(среднее общее образование)
11 класс (девушки)

Составитель:
Ожуг О.И.,
учитель биологии МАОУ СОШ № 12

Калининград, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 11 класса разработана на основе Примерной программы по основам безопасности жизнедеятельности, Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования, а также положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента России от 12 мая 2009 г № 537) и Концепции Федеральной подготовки граждан российской Федерации к военной службе (Распоряжение Правительства РФ от 3 февраля 2009 г. № 134-Р), в соответствии с авторской программой под редакцией А.Т. Смирнова. Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, учебником «Основы безопасности жизнедеятельности» 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/ А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».

Курс ОБЖ предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привития основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них, а также ликвидировать негативные последствия и оказывать помощь в случае проявления опасностей.

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об организации Российской системы защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций, об обороне государства и о воинской обязанности граждан. Приобретут практические навыки по гражданской обороне, оказанию само- и взаимопомощи и знания по основам здорового образа жизни.

Обучение граждан женского пола начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы осуществляется в добровольном порядке. С ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний.

Цели и задачи изучения основ безопасности жизнедеятельности в 11 классах:

1. Углубленное изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.
2. Расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике.
3. Совершенствования военно-патриотического воспитания и повышения мотивации к военной службе в современных условиях, получение

начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учетным специальностям в объеме, необходимом для военной службы.

4. Распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях.
5. Окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций.
6. Применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности.
7. Анализирование основных направлений организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций.
8. Обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
9. Формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье.
10. Формирование убеждения в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества, а также в демографической безопасности государства.

Место учебного предмета в учебном плане

Преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется в общеобразовательном учреждении в 10 и 11 классах в объеме 1 час в неделю за счет времени федерального или регионального компонента, 35 и 34 часа за год соответственно.

Форма промежуточной аттестации – тестовая работа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения программы учащиеся должны

знать:

- общие понятия о здоровье и репродуктивном здоровье;
- о демографической обстановке в России и ее влиянии на безопасность государства;
- о социальной роли женщины в современном обществе;
- о здоровом образе жизни и его составляющих;
- о влиянии здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- о влиянии неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека;
- о вредных привычках, их последствиях и мерах по их профилактике;
- об основах семейного права в Российской Федерации;
- о правах и обязанностях родителей и о правах ребенка;

уметь:

- кратко изложить основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни;
- объяснить связь репродуктивного здоровья общества с демографической обстановкой в стране;
- перечислить основные направления жизнедеятельности женщины, определяющие ее социальную роль в современном обществе;
- обосновать влияние состояния здоровья родителей на здоровье будущего ребенка;
- дать оценку влияния вредных привычек на благополучие человека и семьи;
- перечислить основные меры профилактики злоупотребления психоактивными веществами;
- кратко изложить основы семейного права в Российской Федерации, определяющие правовые взаимоотношения полов;
- перечислить основные функции семьи в современном обществе;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- сохранения и укрепления репродуктивного здоровья в реальной окружающей среде;
- профилактики вредных привычек;
- соблюдения режима дня, труда, отдыха и рационального питания;
- соблюдения норм личной и общественной гигиены;
- предотвращения ранних половых связей и профилактики инфекций, передаваемых половым путем;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных бытовых ситуациях.

Содержание учебного предмета

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

1. Здоровье и здоровый образ жизни

1.1. Общие понятия о здоровье

Определение здоровья человека. Общественное здоровье. Индивидуальное здоровье. Физическое здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие. Физические и духовные факторы.

1.2. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России

Рождаемость и смертность. Продолжительность жизни. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

1.3. Социальная роль человека в современном обществе

Духовная и физическая привлекательность, высокая нравственность, интеллектуальность, участие в общественной жизни, создание прочной семьи.

1.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье. Привлекательность системы здорового образа жизни.

2. Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие

2.1. Женская половая система и ее функционирование

Женские половые органы. Менструация. Физиологические процессы, происходящие при оплодотворении. Беременность и формирование плода. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. К каким специалистам следует обращаться за помощью.

2.2. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка

Наследственные болезни. Хромосомные болезни. Мультифакториальные болезни. Заболевания, при наличии которых противопоказана беременность женщины.

Резус-фактор. Резус-положительная и резус-отрицательная кровь. Важность знания будущей матерью своей резус-принадлежности.

Важность регулярной медицинской консультации.

2.3. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Зависимость уровня жизни от состояния окружающей среды.

Основные источники загрязнения атмосферы. Загрязнители воздуха и почв. Радиоактивное загрязнение. Загрязнение вод.

Влияние деградации окружающей природной среды на здоровье человека и состояние генетического фонда общества. Мутагенез — процесс изменения генов под воздействием окружающей среды.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорожденного. Антимутагены.

2.4. Вредные привычки и их влияние на здоровье

Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщины. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка.

2.5. Ранние половые связи и их последствия для здоровья

Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия.

2.6. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры профилактики

Венерические болезни. Самая страшная венерическая болезнь — сифилис. Его симптомы.

Гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз, их симптомы.

ВИЧ-инфекция и синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Шесть стадий ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.

3. Здоровый образ жизни — неотъемлемое условие сохранения и укрепления репродуктивного здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни

3.1. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и ее значение для человека

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Три стадии общего адаптационного синдрома. Двойной хронический стресс — дистресс. Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы.

3.2. Режим дня, труда и отдыха

Режим труда и отдыха, профилактика переутомления. Зависимость работоспособности от биологических ритмов. Самоконтроль. Его субъективные и объективные показатели.

3.3. Рациональное питание, его значение для здоровья

Питательные вещества. Углеводы. Жиры. Белки. Витамины. Минеральные вещества.

Общая энергетическая ценность рациона человека. Теории видового и раздельного питания.

Гигиена питания.

3.4. Влияние двигательной активности на здоровье человека

Роль физической культуры при подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Скоростные и силовые качества. Выносливость. Гибкость.

3.5. Закаливание и его влияние на здоровье человека

Способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

Методы закаливания — обтирание водой, обливание. Тренировка системы терморегуляции.

Моржевание. Воздушные ванны — самый доступный способ закаливания. Хождение босиком.

3.6. Правила личной гигиены и здоровье человека

Определение гигиены.

Личная гигиена и ее правила. Гигиена кожи, зубов и волос. Гигиена одежды и обуви.

4. Правовые аспекты взаимоотношения полов

4.1. Брак и семья. Культура брачных взаимоотношений Семья. Брак. Факторы, определяющие взаимоотношения супругов.

Основные функции семьи — репродуктивная, воспитательная, экономическая.

Уважение личности и личного мнения собеседника, умение ценить решение другого. Дружеские отношения, симпатия, любовь, близость. Умение выражать свои чувства и эмоции. Проявления дружбы и любви, умение выражать друг другу искреннюю признательность, оказывать друг другу знаки внимания.

Семейный досуг.

4.2. Основы семейного права в Российской Федерации

Семья в современном обществе, основные функции семьи. Семейный кодекс Российской Федерации, осуществление семейных прав и исполнение семейных обязанностей. Условия и порядок заключения брака, брачный возраст. Права и обязанности супругов. Права несовершеннолетних детей. Права и обязанности родителей.

Прекращение брака

4.3. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребенка»

Алиментные обязанности детей и родителей. Права несовершеннолетних родителей. Родительские права.

5. Беременность и уход за младенцем

5.1. Беременность и гигиена беременности

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовый уход, гигиена питания, физические упражнения.

Влияние курения, алкоголя и приема лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью (токсикоз, врожденные уродства, преждевременные роды, выкидыш).

Роды.

5.2. Уход за младенцем

Характеристика возрастных периодов детей: грудной, дошкольный, школьный возраст. Обеспечение правильного временного режима младенцев (бодрствование, сон, ритм кормления, купание).

Ответственное родительство. Зависимость благополучия семьи и молодой женщины от уровня здоровья ее детей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов/тем	Всего	Всего часов				Формы контроля
		теория	практика	К/р	Мо-ни-ринг	
Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	34					
Основные инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи инфекции, меры профилактики	4	3			+	Защита проекта
Входной мониторинг (1ч.)						
Основные неинфекционные заболевания, профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний	4	4				Защита проекта Тест
Первая медицинская помощь при травмах, ранениях и отравлениях	10	6	3		+	Практическое занятие
Полугодовой мониторинг (1ч.)						
Первая медицинская помощь при отморожении, тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током и при ожогах	9	7	2			Практическое занятие
Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности	5	3	1		+	Практическое занятие
Промежуточная аттестация (1ч.)						
Итого:	34	25	6		3	