

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Томска

**Согласовано на педсовете**  
Протокол № 1

От «31» августа 2020 г.

**Утверждаю**  
Директор МАОУ СОШ № 12

Шагаева Т.А.

от «3» сентября 2020 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по ОБЖ  
10-11 классы**

Составитель: Бланк В.С.,  
преподаватель-организатор

Томск – 2020

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена для обучающихся 10-11 классов в соответствии с Федеральными государственными стандартами среднего общего образования.

Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее ФГОС среднего общего образования);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
6. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).
7. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 года № 286-р «Об утверждении мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Томской области на 2020- 2024 годы».
8. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ СОШ № 12 г. Томска.

Данная программа адаптирована для обучения детей с ЗПР, что позволяет решать задачи своевременной активной помощи детям с трудностями в обучении и адаптации к школе в системе основного общего образования. Задержка психического развития, если даже она не компенсируется к подростковому возрасту полностью, проявляется в более медленном темпе усвоения учебного материала ребенком, слабости памяти, внимания, в сниженной способности к волевым усилиям, в неумении самостоятельно организовать деятельность, осуществлять самоконтроль. Все это сказывается на учебной деятельности. Система работы с детьми с ЗПР направлена на компенсацию недостатков развития, восполнение пробелов предшествующего обучения, преодоление негативных особенностей эмоционально личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности обучающихся, повышение их работоспособности, активизацию познавательной деятельности посредством коррекционных приемов и методов обучения. При адаптации программ для обучающихся с ЗПР особое внимание обращается на овладение обучающимися практическими умениями и навыками, уменьшение объема теоретических сведений, выделение отдельных тем (разделов) для обзорного, ознакомительного изучения, при этом общий цензовый объем содержания обучения сохраняется. При оценивании обучающихся с ЗПР руководствуемся общеобразовательной программой и наличием у ребенка с ЗПР способности работать по алгоритмам. Постоянно усложняющийся учебный материала, его насыщенность теоретическими разделами, большой объём представляют значительные трудности для обучающихся с ОВЗ, которые, как известно, отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими особенностями, отрицательно влияющими на успешность их обучения и воспитания. Совершенствование учебно-воспитательного процесса в 10-11 классах для обучающихся с ОВЗ связано с необходимостью адаптации учебных программ при сохранении общего цензового объёма содержания обучения. Этим объясняется актуальность корректировки рабочей программы. Основные подходы к организации учебного процесса - Подбор учебных заданий, максимально возбуждающих

активность ребенка, пробуждающих у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности. - Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ограниченными возможностями здоровья. - Индивидуальный подход. - Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными и профилактическими мероприятиями. - Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий; - Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий. - Использование многократных указаний, упражнений. - Проявление большого такта со стороны учителя - Использование поощрений, повышение самооценки ребенка; - Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы; - Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций, алгоритмов, с учетом того, что работоспособность у детей с ЗПР на уроке длится 10-20 минут. Педагогическая диагностика развития ребенка включает в себя изучение заключения ПМПК, характеристики из предшествующего ОУ, детских работ, наблюдений за ребенком, проверки уровня знаний по предметам и ориентировки в окружающем мире, особенностей общения со сверстниками и взрослыми, бесед с родителями с целью выявления индивидуальных особенностей и определения направления коррекционно-развивающей работы. Многие характеристики психической деятельности школьников особенно ярко проявляются именно в учебной деятельности. Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является урок, который строится на принципах коррекционно-развивающего обучения. Широко используются нетрадиционные формы проведения урока: экскурсия, деловая игра, видеоурок. Разнообразны и формы работы с детьми на уроке: проведение опыта, лабораторная работа, работа с картой, рисование по воображению, работы в группах, составление плана и т.д. Одним из основных средств коррекции отклонений развития обучающихся, развития, прежде всего, сохранного интеллекта, является подготовка обучающихся с интеллектуальной недостаточностью по общеобразовательным предметам. Предназначение учебных предметов данного блока – способствовать развитию всех высших психических функций, расширению кругозора, формированию социального опыта.

#### **Цель программы:**

- усвоение учащимися с ЗПР правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- понимание важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- уяснение и принятие учащимися достижений гражданского общества: права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти;
- антиэкстремистское и антитеррористическое мышление, и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурению и употреблению алкогольных напитков;
- понимание своего гражданского долга как гражданина России и защитника Отечества;
- осознанный выбор будущей профессиональной деятельности и направления продолжения образования.

#### **Задачи:**

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства

ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;

- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению;

- формирование у учащихся психологической, физической и профессиональной готовности к прохождению военной службы;

- формирование у учащихся психологической, физической и профессиональной готовности к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Курс предназначен для ознакомления учащихся с общими характеристиками различных чрезвычайных ситуаций, их последствиями, подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнение конституционного долга по защите Отечества, патриотическое воспитание старшеклассников, а также для приобретения ими знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

#### **- особенности учебно-методического комплекса**

Все учебники имеют единую идеологию, единые методические подходы, четкую и логически продуманную методологическую основу, позволяющие моделировать познавательную деятельность обучаемых, проектировать способы закрепления знаний, умений и навыков, применять другие средства обучения. В учебниках представлен материал, способствующий формированию у школьников стремления к самостоятельной работе, развитию у них мышления и творческого отношения к учебе. Методический аппарат учебников позволяет организовать дифференцированную работу учащихся, развивать у них коммуникативно-познавательную активность, дает возможность детям и подросткам осваивать знания в соответствии с их возрастными и психологическими особенностями.

10 Класс - Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности, издательство «Дрофа».

11 класс - Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности, издательство «Дрофа».

#### **- потенциал учебного предмета**

В предмете ОБЖ большой потенциал для развития представлений, умений, навыков и способов деятельности, обеспечивающей социально приемлемый уровень безопасности при взаимодействии людей между собой и окружающей средой. Главной целью обучения основам безопасности жизнедеятельности считаю создание условий для развития личности - ориентированной на самореализацию и способной защищать свои жизненно важные интересы от внешних и внутренних угроз. Самореализация - желание человека реализовать свои способности и таланты, стремление проявить себя в обществе, отразив свои положительные стороны.

## **1. Планируемые результаты освоения учебной программы.**

### **Личностные результаты:**

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

- знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

- сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

- сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

- знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

- знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

- умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

- знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и

пребывания в запасе;

- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

## **2. Содержание учебной программы**

### **10 класс**

#### **Основы безопасности личности, общества и государства.**

##### **Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни.**

Основные причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших действия. Ориентирование на местности. Автономное существование человека в условиях природной среды. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Правила поведения в ЧС природного и техногенного характера. Законодательные и нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

##### **Гражданская оборона как система мер по защите населения в военное время.**

Предназначение и задачи ГО. Структура и органы ГО. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Оружие массового поражения и его поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Коллективные средства защиты. Средства индивидуальной защиты населения. Средства индивидуальной защиты кожи. Медицинские средства защиты. Организация и ведение аварийно-спасательных и других неотложных работ.

##### **Основы медицинских знаний.**

Основные понятия о здоровье и его составляющие. Факторы влияющие на здоровье человека. Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Иммуитет. Профилактика инфекционных заболеваний. Внешние признаки инфекционного заболевания.

##### **Основы здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания. Сердечно-дыхательная выносливость. Мышечная сила и выносливость. Скоростные качества и гибкость. Правила личной гигиены.

##### **Основы военной службы**

Вооружённые Силы РФ – защитники нашего Отечества. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Организационная структура Вооружённых Сил. Обороноспособность государства. Основные функции системы безопасности Российской Федерации. Другие войска, воинские формирования и органы, их состав и предназначение. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Родины. Дни воинской славы России. Ледовое побоище. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия. Ритуалы ВС РФ.

### **11 класс**

#### **Основы безопасности личности, общества и государства.**

##### **Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни.**

Кровотечения. Ранения. Виды ран. Травмы опорно-двигательного аппарата. Черепно-мозговые травмы и повреждения позвоночника. Травмы груди, живота и области таза. Первая медицинская помощь при травматическом шоке. Первая медицинская помощь

при остановке сердца, острой сердечной недостаточности и инсульте.

### **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Болезни передаваемые половым путём. Болезни передаваемые половым путём. СПИД и его профилактика.

### **Основы военной службы**

Основные понятия о воинской обязанности. Исполнение военной службы в Российской Федерации. Воинский учет. Подготовка граждан к военной службе. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Правовые основы военной службы. Конституция Российской Федерации. Федеральные законы в области обороны. Общевоинские уставы Вооруженных Сил. Военная присяга – клятва воина на верность

Родине-России. Прохождение военной службы. Воинские звания военнослужащих Вооружённых Сил РФ. Военная форма одежды. Ответственность военнослужащих.

Военнослужащий – патриот своего Отечества. Военнослужащий-специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Требования воинской деятельности. Система военного образования Российской Федерации. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации. Международное гуманитарное право.

## **3. Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>№ темы</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол - во часов</b>
	<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества, государства.</b>	
	<b>Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».</b>	
1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	3
2.	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.	2
3.	Современный комплекс проблем безопасности военного характера.	1
	<b>Раздел 2. «Защита населения России от ЧС природного и техногенного характера».</b>	
4.	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера.	2
	<b>Раздел 3. «Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ».</b>	
5.	Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства».	2
6.	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ.	1
7.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.	1
8.	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.	1
9.	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.	1
	<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	
	<b>Раздел 4. «Основы здорового образа жизни».</b>	
10.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	1
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	3
	<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.</b>	
	<b>Раздел 6. «Основы обороны государства».</b>	
12.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	6
13.	Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества.	2
14.	Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.	4
15.	Боевые традиции Вооруженных Сил РФ.	1
	Промежуточная итоговая аттестация.	1
	Резерв	2
	итого	34



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 класс**

<b>№ темы</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол - во часов</b>
	<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества, государства.</b> <b>Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».</b>	
1.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	3
2.	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.	3
	<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b> <b>Раздел 4. «Основы здорового образа жизни».</b>	
3.	Нравственность и здоровье.	4
	<b>Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.</b>	
4.	Первая помощь при неотложных состояниях.	8
	<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.</b> <b>Раздел 6. «Основы обороны государства».</b>	
5.	Вооруженные Силы РФ – основа обороны государства.	2
6.	Символы воинской чести.	2
7.	Воинская обязанность.	9
	Промежуточная итоговая аттестация.	1
	Резерв	2
	итого	34