

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, дом 5а

тел./ факс (495) 512-54-50

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1

от « 31 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО

А.А. Севрюков А.А. Севрюков

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Н.С. Голенкина Н.С. Голенкина

« 31 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 20

Г.В. Осьмакова Г.В. Осьмакова

приказ № 294/1  
от « 31 » августа 2022 г.



**Рабочая программа**  
**Основы безопасности жизнедеятельности**

(базовый уровень)

**11 класс**

Составитель: Ревута Ольга Викторовна,  
учитель ОБЖ

Королёв  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413), с учетом Примерной программы по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), на основе Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ № 20, авторской рабочей программы -- авторы-составители В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский, М.А. Ульянова, «Основы безопасности жизнедеятельности: рабочая программа к линии УМК В.Н. Латчука. 10-11 классы. Базовый уровень» -- 3-е издание, переработанное— М.: Дрофа, 2017г.».

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» ориентирована на учащихся 11-х классов—выпускников средней общеобразовательной школы. Уровень изучения предмета – базовый. Тематическое планирование рассчитано на 1 учебный час в неделю, что составляет, с учётом учебного плана МБОУ СОШ № 20 и учебного графика обучения МБОУ СОШ № 20 , 34 учебных часа в год (разница в количестве учебных часов по сравнению с авторской программой корректируется за счёт уплотнения материала).

В системе предметов общеобразовательной школы предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» представлен в предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов "О безопасности", "Об обороне", "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", "О гражданской обороне", "О противодействии терроризму", "О наркотических средствах и психотропных веществах", «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

В курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» представлены в единстве все функции процесса обучения: образовательная, развивающая и воспитательная. Эти функции тесно взаимосвязаны и взаимозависимы. *Образовательная функция* предполагает усвоение учащимися определенного объема общенаучных и специальных знаний и формирование на их основе различных умений и навыков. *Развивающая функция* обеспечивает, помимо формирования знаний, умений и навыков, общее интеллектуальное развитие учащихся, становление их познавательных качеств и творческой активности. *Воспитательная функция* формирует волевые, эстетические, нравственные, патриотические и другие качества, диалектическое мировоззрение и как результат — всесторонне и гармонично развитую личность.

Значимость курса обусловлена также тем, что в него включен раздел «Основы военной службы» (10 и 11 классы), который направлен, прежде всего, на

подготовку подрастающего поколения к службе в Вооружённых Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества, на патриотическое воспитание старшекласников. При изучении этого раздела в 11 классе выпускники средней школы знакомятся в том числе и с психологическими особенностями личности, проявляемыми при несении военной службы, а также получают знания в области военно-профессиональной ориентации.

Цели изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах вытекают из целей изучения предмета в основной школе. Таким образом, выполняется принцип преемственности и непрерывности образования в основной и старшей школе. В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение **следующих целей:**

- воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Отечества;
- формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, в том числе культуры безопасности жизнедеятельности, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе;
- готовность и стремление обучающихся к нравственному самосовершенствованию, здоровому образу жизни, экологической культуре.

Для достижения этих целей необходимо выполнение **следующих задач:**

- освоение знаний о терроризме, экстремизме, наркотизме; о семейном законодательстве, о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об оказании первой помощи при неотложных состояниях, об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, о прохождении военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь пострадавшим и самопомощь;
- уяснение и принятие обучающимися достижений гражданского общества: прав человека, семейные ценности, ответственность органов власти;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ и асоциальному поведению;
- пропаганда овладения профессиями военного, спасателя, пожарного.

Для обучения ОБЖ в МБОУ СОШ №20 выбран УМК В.Н. Латчука и др. издательства «Дрофа».

Выбор УМК (учебно - методического комплекта) В.Н. Латчука, С.К.Миронова, С.Н.Вангородского, М.А.Ульяновой обусловлен следующим:

- УМК В.Н. Латчука и др. соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, раскрывает и детализирует содержание стандарта среднего общего образования и построен с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности обучения после изучения курса в основной школе;
- УМК В.Н. Латчука реализует коммуникативно - деятельностный подход в обучении основ безопасности жизнедеятельности и способствует развитию коммуникативных и познавательных задач в организации учебной деятельности;
- УМК В.Н. Латчука обеспечивает условия для реализации практической направленности обучения, ориентирует на личную и общественную безопасность человека путём выработки у него навыков и умений применять правила безопасного поведения в условиях различных угроз и опасностей в современном мире;
- УМК В.Н. Латчука учитывает возрастные психологические особенности, возможности и потребности обучающихся, а также образовательные запросы родителей обучающихся 11 класса.

Для выполнения всех видов обучающих работ по основам безопасности жизнедеятельности в 11 - м классе в УМК имеются:

- Вангородский С.Н., Кузнецов М.И., Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник – М.: Дрофа, 2018;
- Электронное приложение к учебнику ОБЖ [www.drofa.ru](http://www.drofa.ru)

Система контролируемых материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся на входном, текущем и итоговом этапах изучения предмета и включает в себя следующие материалы: Латчук В. Н., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: тетрадь для оценки качества знаний. — М.: Дрофа.

Организовать методическое обеспечение предмета основы безопасности жизнедеятельности позволит пособие : Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: методическое пособие. — М.: Дрофа.

Формы контроля и критерии оценивания по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» описаны в Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ СОШ № 20.

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

#### **Личностные результаты:**

- усвоение и соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной, готовности служить ей и защищать ее;
- уважение к государственным символам Российской Федерации — гербу, флагу и гимну;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира, осознание своего места в этом мире;
- осознание себя в качестве активного и ответственного гражданина, уважающего закон и правопорядок, правильно понимающего и выполняющего свои конституционные права и обязанности, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, сформированность коммуникативных навыков общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, исследовательской, и других видов деятельности;
- готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, умение оказывать первую помощь и самопомощь;
- принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, ответственный подход к созданию семьи, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения;
- сформированность семейных ценностей.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, формулировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску способов 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, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;

- умение оценивать свои возможности и согласовывать действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки; владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области безопасности жизнедеятельности;
- владение приемами действий и способами применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- сформированность и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции человека и средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая негативное влияние человеческого фактора;
- знание основ государственной системы Российской Федерации, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- сформированность представлений и убеждений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;
- сформированность представлений о здоровом и разумном образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- знание наиболее распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);
- знание основных мер защиты, в том числе в области гражданской обороны, и правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и используя 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 и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» **выпускник научится:**

- оперировать основными понятиями в области безопасности: дорожного движения, личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях, защиты населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, противодействия терроризму и экстремизму, профилактики инфекционных заболеваний, а также охраны окружающей среды;
- пользоваться официальными источниками информации в области безопасности и охраны окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности, при угрозе или при возникновении чрезвычайной ситуации (ЧС);
- использовать основные нормативные правовые акты в области защиты территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;
- раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от ЧС;
- приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера для района проживания, а также опасностей и ЧС, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;
- использовать средства индивидуальной, коллективной защиты;
- действовать согласно обозначению на планах эвакуации;
- вызвать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности и ЧС мирного и военного времени;
- составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации и объяснять их взаимосвязь;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;



- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- определять меры предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае эпидемиологического очага;
- оказывать первую помощь при ранениях и кровотечениях, при ушибах, переломах конечностей, травмах головы и спины, травмах грудины, тазового пояса, при шоковом состоянии, при попадании инородного тела в нос, горло или дыхательные пути;
- описывать национальные интересы Российской Федерации и стратегические национальные приоритеты;
- описывать предназначение и задачи Вооружённых Сил РФ (ВС РФ), других войск, формирований и органов в мирное и военное время;
- характеризовать историю ВС РФ, описывать структуру ВС РФ;
- характеризовать виды и рода ВС, их предназначение и задачи;
- раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- раскрывать организацию воинского учёта;
- описывать боевые традиции Вооружённых Сил РФ (ВС РФ); символы чести ВС РФ, воинские ритуалы;
- распознавать военные должности элементам военной одежды;
- характеризовать военнослужащего как патриота и защитника своего Отечества; специалиста, в совершенстве владеющего оружием и управляющего военной техникой;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приёма в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» **выпускник получит возможность научиться:**

- объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на неё;
- установить и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности;
- объяснять основные задачи и направления развития, строительства и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных видов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их



эволюцию;

- приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- выполнять нормативы неполной разборки сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять нормативы надевания противогаза, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и лёгкого защитного костюма (Л-1);
- выстраивать траекторию обучения с возможностью получения военно-учётной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания  
«Основы безопасности жизнедеятельности», 11 класс  
33 часа (1 час в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела, темы раздела	Всего часов
<b>Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях (5 часов)</b>		
1.	<b>Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму</b>	<b>2</b>
2.	<b>Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте</b>	<b>3</b>
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов)</b>		
3.	<b>Основы здорового образа жизни. Роль семьи в формировании гармоничных взаимоотношений супругов, родителей и детей.</b>	<b>4</b>
4.	<b>Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи. Роль здорового образа жизни в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</b>	<b>8</b>
<b>Основы военной службы (16 часов)</b>		
5.	<b>Боевые традиции Вооружённых сил России</b>	<b>1</b>
6.	<b>Символы воинской чести</b>	<b>4</b>
7.	<b>Особенности военной службы</b>	<b>5</b>
8.	<b>Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил России</b>	<b>4</b>
9.	<b>Психологические основы подготовки к военной службе. Роль самовоспитания и самосовершенствования личности в подготовке к военной службе.</b>	<b>1</b>

10.	<b>Международное гуманитарное право. Защита жертв вооружённых конфликтов.</b>	<b>1</b>
<b>Итого: 33 часа (33 урока)</b>		

**Содержание учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности», 11 класс**

**Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях (5 часов)**

**1. Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму (2 часа)**

*Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма.*

Экстремизм, терроризм, наркотизм и наркотерроризм как опасные социальные явления. Организационные и правовые основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Деятельность спецслужб и правоохранительных органов. Законодательство РФ в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Роль средств массовой информации в противодействии экстремистской и террористической деятельности, формировании антинаркотической позиции.

*2. Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность, распространение и употребление наркотиков.*

Интернет как средство обеспечения легкого доступа к широкой аудитории. Этапы вовлечения в преступную деятельность. Выработка нравственных качеств и убеждений для противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму. Уровни террористической опасности. Международный терроризм как глобальная проблема человечества.

**2. Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте (3 часа)**

*3. Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Дорожные знаки и дорожная разметка.*

Места нанесения и предназначение сигнальных цветов. Основные знаки безопасности, их виды и сочетания. Понятие о сигнальной разметке, особенности нанесения. Дорожные знаки и дорожная разметка. Основные понятия о средствах организации дорожного движения. Назначение дорожных знаков. Основные группы дорожных знаков. Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Запрещающие знаки. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации (таблички). Предназначение, роль и виды дорожной разметки.

*4. Правила безопасности для водителей транспортных средств.*

Понятие о транспортном средстве и его предназначении. Внешние факторы, воздействующие на водителя автомобиля во время движения. Особенности движения в темное время суток и при недостаточной видимости, в гололедицу и задним ходом, во время обгона.

*5. Опасность экстремальных молодежных увлечений.*

Общие сведения об экстремальных видах молодежных увлечений. Понятия

«зависимость» и «экстрим». Зависимость от экстрима. Экстремальные виды спорта в программе Олимпийских игр. Зацепинг как экстремальный проезд на транспорте. Селфи. Опасности таких увлечений, как лонгбординг и стритлагинг и стритлагинг.

## Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов)

### 3. Основы здорового образа жизни (4 часа)

6. *Правила личной гигиены и здоровье.* Уход за зубами, полостью рта, волосами. Причины и проявления загрязнения и отравления организма. Общие сведения о наиболее распространенных методиках очищения организма.

7. *Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Роль семьи в формировании гармоничных взаимоотношений супругов, родителей и детей.*

Понятие о семье. Задачи семьи. Распространенные проблемы семейных отношений в современных браках. Основные причины распада ранних браков. Сложности при создании семьи. Факторы, влияющие на гармонию совместной жизни. Воспитательная функция семьи в жизни человека. Основные факторы, влияющие на психологическую совместимость. Основные качества характера, обеспечивающие совместимость людей. Психологические советы по достижению взаимопонимания и уважительности в семейных отношениях.

8. *Семья в современном обществе.* Законодательство о семье. Основные положения законодательства о семье, действующего в России. Необходимые условия для вступления в брак. Обстоятельства, не позволяющие заключить брак. Основания для признания брака недействительным. Основания для расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния или судебном порядке. Основные права и обязанности родителей. Основания для лишения родительских прав. Основные права и обязанности детей.

9. *Заболевания, передающиеся половым путем.*

Понятие о венерических болезнях, их опасность для жизни и здоровья людей. Классификация заболеваний, передающихся половым путем. Последствия заболеваний. Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции. Пути заражения СПИДом. Временные периоды развития ВИЧ-инфекции. Профилактика СПИДа. Меры профилактики венерических заболеваний. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. Уголовная ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

### 4. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (8 часов)

10. *Первая помощь при кровотечениях и ранениях.* Понятие о кровотечении, причины, вызывающие кровотечения. Виды кровотечений и их характеристика. Признаки наружных артериального и венозного кровотечений. Способы временной остановки кровотечения. Точки пальцевого прижатия артерий для остановки артериальных кровотечений. Остановка кровотечения путем максимального сгибания конечностей. Наложение кровоостанавливающего жгута: техника выполнения и возможные ошибки. Правила наложения давящей повязки. Остановка поверхностного венозного и

капиллярного кровотечения. Признаки внутреннего кровотечения, правила оказания первой помощи. Понятие о ране. Виды ран и их характеристика. Порядок оказания первой помощи при обширной и незначительной ранах. Понятие о повязке и перевязке. Виды повязок и принцип их наложения. Порядок действий по снятию одежды с пораженной части тела.

11. *Первая помощь при открытых и закрытых переломах.* Понятие о переломе. Признаки и виды переломов. Порядок оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах. Основные принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших с переломами. Способы иммобилизации верхних и нижних конечностей.

12. *Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.*

Нарушения нервной системы, требующие оказания первой помощи. Важность функций нервной системы, возможные последствия при получении травм. Причины травм головы и позвоночника. Признаки и симптомы травм головы и позвоночника. Порядок оказания первой помощи при травмах головы или позвоночника. Сотрясение головного мозга. Причины, признаки и симптомы сотрясения головного мозга. Порядок оказания первой помощи при сотрясении головного мозга.

13. *Первая помощь при травмах груди, живота и области таза.* Пневмоторакс. Перелом ребер и грудины. Открытый, закрытый и клапанный пневмоторакс. Ушиб брюшной стенки. Повреждения и ранения живота. Переломы костей таза. Причины, признаки и возможные последствия травмирования груди, живота, тазового пояса. Порядок оказания первой помощи при травмах груди, живота, тазового пояса.

14. *Первая помощь при травматическом шоке.*

Понятие о травматическом шоке. Причины травматического шока. Первичный травматический шок и его признаки. Вторичный травматический шок и его признаки. Порядок оказания первой помощи при травматическом шоке.

15. *Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути.*

Признаки попадания инородных тел в полость носа и правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в глотку и пищевод, правила оказания первой помощи. Признаки попадания инородных тел в верхние дыхательные пути. Правила оказания первой помощи при попадании инородных тел различной формы в верхние дыхательные пути.

16. *Первая помощь при остановке сердца.*

Причины и последствия остановки сердца. Признаки остановки сердца, определение пульса на сонной артерии. Первая помощь при остановке сердца. Оказание экстренной реанимационной помощи.

17. *Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Роль здорового образа жизни в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.*

Причины острой сердечной недостаточности. Признаки острой сердечной недостаточности и оказание первой помощи. Причины и симптомы инсульта. Оказание первой помощи при инсульте. Здоровый образ жизни — залог

невозникновения инсульта в подростковом и юношеском возрасте.

## Основы военной службы (16 часов)

### 5. Боевые традиции Вооружённых сил России (1 час)

18. *Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества.* Понятие о боевых традициях. Боевые традиции российских Вооружённых Сил. Понятие о героизме, мужестве, воинской доблести и чести. Понятие о чувстве долга и воинском долге.

19. *Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности воинских частей и подразделений.* Воинские коллективы, их особенности, типы, характерные черты. Традиции воинского коллектива. Войсковое товарищество и его роль в армии.

### 6. Символы воинской чести (4 часа)

20. *Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.* Из истории знамени. Положение о Боевом знамени воинской части в ВС РФ. Ритуал вручения Боевого знамени.

21. *Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.* Из истории наград, орденов и медалей. Государственные награды СССР. Государственная наградная система Российской Федерации.

22. *Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.*

Структура воинских ритуалов: ритуалы боевой, учебно-боевой, повседневной деятельности. Ритуал приведения к Военной присяге (принесения обязательства). Ритуал подъема и спуска Государственного флага Российской Федерации и порядок его проведения. Проведение ритуала вручения военнослужащим вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

23. *Дни воинской славы России.*

Победные дни России, установленные Федеральным законом «О днях воинской славы и памятных датах России».

### 7. Особенности военной службы (5 часов)

24. *Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.*

Военное законодательство. Конституция Российской Федерации — база законодательства об обороне и военном строительстве. Основные законодательные акты, регулирующие вопросы воинской обязанности и военной службы. Права и свободы военнослужащих. Социальные гарантии и компенсации военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Альтернативная гражданская служба. Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации — закон воинской жизни. Из истории воинских уставов России. Содержание общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации: Устава внутренней службы ВС РФ, Устава гарнизонной и караульной служб ВС РФ, Дисциплинарного устава ВС РФ, Строевого устава ВС РФ. Понятие о боевых уставах.

25. *Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.*

История ритуала посвящения в воины. Формула торжественного обещания воинов Рабоче-крестьянской Красной армии. Военная присяга, принимаемая гражданами Российской Федерации: содержание, порядок принятия.

*26. Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту.*

Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу. Сроки и порядок призыва. Проведение призыва. Предоставление отсрочки и освобождение от призыва. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Категории граждан, имеющих право заключать контракт о прохождении военной службы, и требования, предъявляемые к ним. Условия заключения контракта. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы военнослужащих, заключивших контракт.

*27. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Воинские должности и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.*

Военная форма одежды. Виды увольнения. Причины досрочного увольнения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Предназначение и состав запаса Вооруженных Сил Российской Федерации. Разряды граждан, пребывающих в запасе. Прохождение военных сборов гражданами, состоящими в запасе. Освобождение от военных сборов. Составы военнослужащих и воинские звания. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.

*28. Права и ответственность военнослужащих.* Статус военнослужащего как совокупность прав и свобод, а также обязанностей и ответственности, установленных законодательством. Дисциплинарная, административная, материальная, уголовная ответственность военнослужащих.

Повторение: Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма.

### **8. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил России (4 часа)**

безопасности и сигнальная разметка. Дорожные знаки и дорожная разметка.

*29. Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.*

Главные требования, предъявляемые к солдату. Понятие о патриотизме. Примеры патриотизма народа в русской истории. Понятие о воинском долге, требования воинского долга к военнослужащим. Понятие о воинской дисциплине и ее важности в условиях ведения боевых действий. Характер и цели обучения военнослужащих. Понятие о системе боевой подготовки. Тактическая, огневая, физическая, техническая, строевая подготовка, изучение общевоинских уставов. Одиночная подготовка военнослужащих. Слаживание подразделений и частей.

Повторение: Дорожные знаки, дорожная разметка.

*30. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.* Цели и виды воинской деятельности. Понятие о боевой деятельности. Характеристика боевых действий. Понятие об учебно-боевой деятельности, ее характеристика. Понятие о повседневной деятельности, ее регламентирование. Главные требования, предъявляемые воинской деятельностью к каждому военнослужащему, важность качеств, необходимых для успешной военной

деятельности. Основные профессионально важные качества военнослужащих некоторых видов Вооруженных Сил и родов войск. Коллективный характер воинской деятельности.

Повторение: Заболевания, передающиеся половым путем.

31. *Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.*

Деление военнослужащих на начальников и подчиненных. Понятие о единоначалии. Понятие о дисциплинированности. Виды дисциплинированности. Важность дисциплинированности в боевых условиях. Формирование дисциплинированности как важного качества личности воина.

Повторение: Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.

32. *Как стать офицером Российской армии.*

История военно-учебных заведений России. Система военного образования Российской Федерации. Правила приема в военные образовательные учреждения профессионального образования: необходимые документы и требования к кандидату. Кандидаты, зачисляемые без проверки общеобразовательной подготовки и вне конкурса, кандидаты, пользующиеся преимущественным правом при зачислении. Обучение в военном образовательном учреждении. Санкции, применяемые к лицам, отчисленным из военного образовательного учреждения: направление для прохождения военной службы по призыву, возмещение средств, затраченных на обучение.

### **9. Психологические основы подготовки к военной службе (1 час)**

33. *Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Психологические свойства в структуре личности. Роль самовоспитания и самосовершенствования личности в подготовке к военной службе.*

Признаки стрессового состояния. Важность знаний о стрессе и собственных психологических особенностях. Психологические свойства в структуре личности. Понятие о чувствах и эмоциях личности. Понятие о чувстве патриотизма. Причины психофизиологических трудностей, с которыми сталкиваются призывники и новобранцы. Понятие о самовоспитании и самосовершенствовании. Чувства, имеющие способность к развитию. Преодоление внутренних и внешних препятствий ради осуществления цели. Применение психического саморегулирования и самоанализа.

### **10. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооружённых конфликтов (1 час)**

34. *Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.*

Основные документы международного гуманитарного права. Общая защита гражданского населения. Основные типы ограничений ведения военных действий. Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта. Правила использования эмблем красного креста, красного полумесяца и белого флага. Отличительный знак гражданской обороны и задачи гражданской обороны, предусмотренные международным



гуманитарным правом. Защита культурных ценностей, установок и сооружений, содержащих опасные силы. Обозначение и предназначение нейтральной зоны. Участие России в мероприятиях по прекращению военных конфликтов в различных регионах. Социальные гарантии и компенсации военнослужащим за службу в «горячих точках».

**Календарно - тематическое планирование ОБЖ 11 класс  
2022-2023 уч. год**

№ п/п	Название раздела, темы раздела, темы урока	Кол- во часов	Плани-руемая дата прове-дения	Скорректи-рованная (фактическая) дата про-ведения
<b>Безопасность и защита человека в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях (5 часов)</b>				
<b>1. Противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму (2 часа)</b>				
1	Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма.	1	01.09.2022-02.09. 2022	
2	Вовлечение в экстремистскую и террористическую деятельность, распространение и употребление наркотиков.	1	05.09.2022-09.09. 2022	
<b>2. Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Безопасность на транспорте (3 часа)</b>				
3	Сигнальные цвета, знаки безопасности и сигнальная разметка. Дорожные знаки и дорожная разметка.	1	12.09.2022-15.09. 2022	
4	Правила безопасности для водителей транспортных средств.	1	19.09.2022-23.09. 2022	
5	Опасность экстремальных молодежных увлечений.	1	26.09.2022-30.10. 2022	
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (12 часов)</b>				
<b>3. Основы здорового образа жизни (4 часа)</b>				
6	Правила личной гигиены и здоровье.	1	03.10.2022-07.10. 2022	
7	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. <i><b>Роль семьи в формировании гармоничных взаимоотношений супругов, родителей и детей.</b></i>	1	17.10.2022-21.10.2022	
8	Семья в современном обществе. Законодательство о семье.	1	24.10.2022-28.10.2022	
9	Заболевания, передающиеся половым путем.	1	31.10.2022-04.11.2022	
<b>4. Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи</b>				

<b>(8 часов)</b>			
10	Первая помощь при кровотечениях и ранениях.	1	07.11.2022-11.11.2022
11	Первая помощь при открытых и закрытых переломах.	1	14.11.2022-18.11.2022
12	Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника.	1	28.11.2022-02.12.2022
13	Первая помощь при травмах груди, живота и области таза.	1	05.12.2022-09.12.2022
14	Первая помощь при травматическом шоке.	1	12.12.2022-16.12.2022
15	Первая помощь при попадании инородных тел в полость носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути.	1	19.12.2022-23.12.2022
16	Первая помощь при остановке сердца.	1	19.12.2022-23.12.2022
17	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. <i>Роль здорового образа жизни в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</i>	1	26.12.2022-30.12.2022
<b>Основы военной службы (16 часов)</b>			
<b>5. Боевые традиции Вооружённых сил России (1 час)</b>			
18	Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности воинских частей и подразделений.	1	09.01.2023-13.01.2023
<b>6. Символы воинской чести (4 часа)</b>			
19	Боевое знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.	1	16.01.2023-20.01.2023
20	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1	23.01.2023-27.01.2023
21	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	30.01.2023-03.02.2023

22	Дни воинской славы России.		06.02.2023- 10.02.2023	
<b>7. Особенности военной службы (5 часов)</b>				
23	Правовые основы военной службы. Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.	1	13.02.2023- 17.02.2023	
24	Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.	1	27.02.2023- 03.03.2023	
25	Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту.	1	06.03.2023- 10.03.2023	
26	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Воинские должности и воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.	1	13.03.2023- 17.03.2023	
27	Права и ответственность военнослужащих. <u>Повторение:</u> Сущность экстремизма, терроризма и наркотизма.	1	20.03.2023- 24.03.2023	
<b>8. Военнослужащий — защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых Сил России (4 часа)</b>				
28	Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. <u>Повторение:</u> Дорожные знаки и дорожная разметка.	1	27.03.2023- 31.03.2023	
29	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. <u>Повторение:</u> Заболевания, передающиеся половым путем.	1	10.04.2023- 14.04.2023	
30	Военнослужащий — подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. <u>Повторение:</u> Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.	1	17.04.2023- 21.04.2023	

31	Как стать офицером Российской армии. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	24.04.2023- 28.04.2023	
<b>9. Психологические основы подготовки к военной службе (1 час)</b>				
32	Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Психологические свойства в структуре личности. <i>Роль самовоспитания и самосовершенствования личности в подготовке к военной службе.</i>	1	02.05.2023- 05.05.2023	
<b>10. Международное гуманитарное право. Защита жертв вооружённых конфликтов (1 час)</b>				
33	Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.	1	10.05.2023- 12.05.2023	
<b>ИТОГО: 33 часа ( 33 урока)</b>				