

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 им. Н.Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____Гуменный И.С. Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____Гуменный И.С. от «30» 08 2022 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова _____ О.Е.Цой Приказ № 267 от «30» 08 2022 г.
---	--	---



**Рабочая программа
по ОБЖ
11 класс**

**Учитель Физической культуры - А.А Серебряков
категория - высшая**

2022 – 2023 уч. год

Раздел 1. Требования к уровню подготовки выпускников:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 11 класса направлена на достижение учащимся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

профилактика заболеваний, травматизма и оказание первой помощи при выполнении практических заданий по медицинской подготовке;

способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий по строевой подготовке;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных мероприятий по гражданской обороне;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности по строевой подготовке;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения ОБЖ в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к личному, школьному и общественному имуществу;

проявление уважительного отношения к окружающим, одноклассникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

улучшение взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

улучшение взаимодействия в правилах поведения при чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характеров;

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник должен *знать/понимать:*

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения;

- основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России;

- социально-демографические процессы, происходящие в России, и их влияние на безопасность государства;

- перспективы развития ядерной энергетики в стране и обеспечение радиационной безопасности населения;

- индивидуальные меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта, правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника и при освобождении заложников спецподразделениями ;

- основные источники опасностей в природе, техносфере и социуме;

- основные чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и их классификацию;

- организацию в Российской Федерации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях; права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;

- рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

- правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

- основы здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека, обеспечивающей ему личную безопасность и здоровье;

- основные составляющие здорового образа жизни, способствующие обеспечению духовного, физического и социального благополучия личности;

- правовые нормы взаимоотношения полов;

- основные качества личности, характерные для хорошего семьянина, способного обеспечить социальное благополучие;

- взаимосвязь репродуктивного здоровья с социально-демографическими процессами;

- правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья;

- основное положение Военной доктрины Российской Федерации по обеспечению военной безопасности государства;

- предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации, основные функции и задачи Вооруженных Сил по обеспечению военной безопасности государства. Виды и рода войск Вооруженных Сил. Их состав и предназначение. Другие войска и их предназначение;

- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и дни воинской славы России;

- основные составляющие воинской обязанности граждан Российской Федерации;

- организацию воинского учета и его предназначение;

- организацию медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет;
- содержание обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе;
- правовые основы военной службы (основные положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащего»);
- порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту;
- права и обязанности военнослужащих;
- виды ответственности военнослужащих с учетом особенностей их правового положения;
- нормы международного гуманитарного права;
- основные виды воинской деятельности;
- содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя; общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- ориентирование на местности по карте и определение своего местонахождения;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
- государственные и военные символы Российской Федерации;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;

уметь:

- перечислять комплекс основных мероприятий, проводимых в регионе проживания, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- перечислять последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- перечислять основные положения Военной доктрины Российской Федерации, касающиеся обеспечения военной безопасности государства;
- охарактеризовать основные особенности военной службы по призыву и по контракту;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- готовить автомат к стрельбе;

- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
 - определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и некоторым признакам местных предметов;
 - ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
 - пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и устойчивой психологической невосприимчивости к вредным привычкам;
 - формирования в себе качеств хорошего семьянина;
 - владения навыками в области гражданской обороны;
 - оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
 - формирования психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву;
 - формирования психологической, физической и профессиональной готовности к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования;
 - выбора военного образовательного учреждения профессионального образования и военной профессии для подготовки к трудовой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (11 КЛАСС)

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода

Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

7.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. Средства индивидуальной защиты

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности,

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Раздел III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии.

Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение Пограничные войска Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

7. Символы воинской чести

7.1. *Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы*

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. *Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе*

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

7.3. *Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации* Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого

Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Тематический план ОБЖ

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов	
		Раздел	Тема
I	Основы комплексной безопасности	4	
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4	
1.1	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности Правила личной безопасности при пожаре	1	1
1.2	Обеспечение личной безопасности на водоемах	1	1
1.4	Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях	1	1
2	Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ	3	

2	<i>Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в РФ</i>	3	
2.1	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи	1	1
	Контртеррористическая операция и условия ее проведения		
2.2	Правовой режим контртеррористической операции Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму	1	1
2.3	Применение Вооруженных сил РФ в борьбе с терроризмом Участие Вооруженных сил РФ в пересечении международной террористической деятельности за пределами страны	1	1
3	Основа здорового образа жизни	5	
3	<i>Нравственность и здоровье</i>	5	
3.1	Правила личной гигиены Нравственность и здоровый образ жизни	1	1
3.2	Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции	1	1
3.3	Семья в современном обществе. Законодательство и семья.	1	1
4	Основа медицинских знаний и оказание первой	6	
4	<i>Первая помощь при неотложных состояниях</i>	6	
4.1	Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при остановке сердца	1	1
4.2	Первая помощь при ранениях Основные правила оказания первой помощи	1	1
4.3	Правила остановки артериального кровотечения	1	1
4.4	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1	1
4.5	Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	1	1

4.6	Контрольная работа	1	1
5	Основы обороны государства	1	1
5	<i>Вооруженные силы РФ – основа обороны государства</i>	1	1
5.1	Основные задачи современных Вооруженных сил России Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил РФ	1	1
6	Символы воинской чести	1	1
6.1	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе Военная форма одежды	1	1
7	Воинская обязанность	5	5
7.1	Основные понятия о воинской обязанности Организация воинского учета Первоначальная постановка граждан на воинский учет Обязанности граждан по воинскому учету	1	1
7.2	Обязательная подготовка граждан к военной службе	1	1
7.3	Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям Подготовка граждан по военно-учетным специальностям Добровольная подготовка граждан к военной службе	1	1
7.4	Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет Профессиональный психологический отбор и его предназначение Увольнение с военной службы и пребывание в запасе	1	1
7.5	Контрольная работа	1	1
8	Основы военной службы	2	2
8	<i>Особенности военной службы</i>	2	2
8.1	Правовые основы военной службы Статус военнослужащего Военные аспекты международного права	1	1

8.2	Общевоинские уставы Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ Устав гарнизонной, коменданской и караульной служб Вооруженных Сил РФ Строевой устав Вооруженных Сил РФ	1	1
9	Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества	4	4
9.1	Основные виды воинской деятельности Основные особенности воинской деятельности	1	1
9.2	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным качествам гражданина Военнослужащий – патриот	1	1
9.3	Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил РФ Военнослужащий - специалист своего дела	1	1
10	Ритуалы Вооруженных Сил РФ	2	2
10.1	Порядок вручения Боевого знамени воинской части Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства)	1	1
10.2	Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ	1	1
11	Прохождение военной службы по призыву	1	1
11.1	Призыв на военную службу Порядок прохождения военной службы Размещение и быт военнослужащих	1	1
12	Прохождение военной службы по контракту	1	1
12.1	Особенности военной службы по контракту Альтернативная гражданская служба Контрольная работа	1	1
	Всего часов	34	

