

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
имени Алексея Владимировича Бобкова

**«Рекомендовано»**

МО учителей ОБЖ,  
физической культуры.  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/Т.М. Лепехина/

**«Утверждаю»**

Директор «МБОУ СОШ  
№33» г. Кемерово  
\_\_\_\_\_/Н.М. Лушникова  
«29» августа 2015 г.

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**среднего общего образования**

**по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности.**

**10-11 классы»**

**Базовый уровень**

**Срок реализации – 2 года.**

*Автор-составитель: Липанина Г.Г.,  
учитель основ безопасности  
жизнедеятельности МБОУ «СОШ №33»  
города Кемерово*

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Требования к уровню подготовки выпускников.....	6
III.	Содержание программы .....	8
IV.	Учебно-тематический план.....	19
V.	Учебно-методическая литература.....	29

## **I. Пояснительная записка**

Программа по основам безопасности жизнедеятельности разработана на основе комплексной программы ОБЖ под общей редакцией А.Т. Смирнова, составленной на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

Реализация программы позволит сформировать у учащихся цельного представления по обеспечению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности. Реализация программы поможет также определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом своих возможностей и потребностей.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение **следующих целей:**

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- 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;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения:

- умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;

- умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.

В 10-м классе предусмотрено проведение учебных сборов, в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 11-м классе завершается итоговой аттестацией.

## **II. Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - ведения здорового образа жизни;
  - оказания первой медицинской помощи;
  - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
  - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
  - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
  - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребностей в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

### **III. Содержание программы**

Основы безопасности личности, общества и государства.

Государственная система обеспечения безопасности населения.

Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

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

Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

Автономное пребывание человека в природной среде.

Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде.

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Подача сигналов бедствия. Добывание огня, воды и пищи. Сооружение временного укрытия. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Первая медицинская помощь при переломах.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Правила личной безопасности при пожаре.

Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании. Использование средств пожаротушения.

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года.

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и

необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.

Основные правила пользования бытовыми приборами и инструментами, средствами бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Первая помощь при поражениях электрическим током. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер. Правила пользования персональным компьютером. Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки и пр.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью (большое скопление людей, в толпе, местах проведения массовых мероприятий, на стадионах).

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Основные положения концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические) характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары - опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в

условиях чрезвычайных ситуаций природного характера - геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно-опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Современный комплекс проблем безопасности социального характера.

Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.

Международный терроризм - угроза национальной безопасности России

Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Положения Конституции Российской Федерации, 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 гражданской

обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации.

Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом.

Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта 2006 г., № 35-ФЗ), Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

Государственная политика противодействия наркотизму.

Концепция государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации. Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (принят в 1997 г.). Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, в которых предусмотрены наказания за незаконные действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами.

Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. 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.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

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

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

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

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя - разновидности наркомании. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

Правила личной гигиены.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Нравственность и здоровье.

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и ее значение в жизни человека.

Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная

ответственность за заражение венерической болезнью.

Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Законодательство и семья.

Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения. 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.

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

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

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие

правила оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности.

Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Первая медицинская помощь при ранениях.

Понятие о ране, разновидностях ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Первая медицинская при кровотечениях.

Правила остановки артериального кровотечения Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.

Основные правила оказания первой медицинской помощи

Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Основные правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме.

Черепно-мозговая травма, основные причины ее возникновения и возможные последствия.

Первая медицинская помощь при травме груди.

Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия

Первая медицинская помощь при травме живота.

Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия.

Первая медицинская помощь при травме в области таза

Травма в области таза, причины ее возникновения, возможные последствия.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах позвоночника и спины.

Травмы позвоночника и спины, основные виды травм позвоночника и спины, их возможные последствия.

Первая медицинская помощь при остановке сердца.

Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Обеспечение военной безопасности государства.

Основы обороны государства.

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

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

Основные виды оружия и их поражающие факторы Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.

Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

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

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о 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.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного 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).

Средства индивидуальной защиты.

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

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных 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.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Основы военной службы.

Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. История создания Вооруженных сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.

Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы

законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.

Воинская обязанность.

Основные понятия о воинской обязанности.

Организация воинского учета.

Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету.

Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету.

Основные обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка к военной службе.

Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Общие обязанности и права военнослужащих.

Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям

Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения. Водительские и технические должности, прочие воинские должности.

Подготовка граждан по военно-учетным специальностям

Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в вооруженных силах Российской Федерации

Федерации.

Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности, при призыве на военную службу.

Добровольная подготовка граждан к военной службе

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.

Альтернативная гражданская служба.

Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Категории годности к военной службе. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.

Порядок и особенности прохождения военной службы по контракту.

Увольнение с военной службы и пребывание в запасе Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

**IV. Учебно-тематический план**  
**10 класс (35 часов)**

Основное содержание по разделам и темам	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Государственная система обеспечения безопасности населения. Основы безопасности личности, общества и государства. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Основные положения концепции национальной безопасности Российской Федерации	1	1	
2. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Первая медицинская помощь при переломах	1	0,5	0,5
3. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании	1	0,5	0,5
4. Обеспечение личной безопасности на водоемах в раз- личное время года. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах	1	0,5	0,5
5. Обеспечение личной безопасности в различных быто- вых ситуациях. Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Первая помощь при поражениях электрическим током. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер	1	0,5	0,5
6. Автономное пребывание человека в природной среде.	1	0,5	0,5

Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.			
7. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Подача сигналов бедствия. Добывание огня, воды и пищи. Сооружение временного укрытия. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности	1		1
8. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью	1	0,5	
9. Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические) характера, причины их возникновения и возможные последствия. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары - опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера - геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения	1	1	
10. Чрезвычайные ситуации техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) характера, причины их возникновения и возможные последствия. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно-опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах. Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской	1	1	

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 гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан			
11. Современный комплекс проблем безопасности социального характера. Чрезвычайные ситуации социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера. Международный терроризм - угроза национальной безопасности России. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий	1	1	
12. Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта 2006 г., № 35-ФЗ), Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116)	1	0,5	0,5
13. Государственная политика противодействия наркотизму. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма. Концепция государственной политики по контролю за наркотиками в Российской Федерации. Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (принят в 1997 г.). Статьи Уголовного кодекса Российской Федерации, в которых предусмотрены наказания за незаконные действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами	1	1	
14. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС)	1	0,5	
15. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	1	1	

<p>16. Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.</p> <p>Основы обороны государства. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.</p> <p>Обеспечение военной безопасности государства.</p> <p>Организация управления гражданской обороной.</p> <p>Структура управления и органы управления гражданской обороной. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.</p> <p>Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва.</p> <p>Обеспечение безопасности при перестрелке</p>	1	1	
<p>17. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.</p> <p>Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем</p>	1	1	
<p>18. Основные виды оружия и их поражающие факторы</p> <p>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.</p> <p>Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.</p> <p>Бактериологическое (биологическое) оружие.</p> <p>Современные средства поражения, поражающие факторы</p>	1	0,5	0,5
<p>19. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения</p> <p>Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!».</p> <p>Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях</p>	1	1	
<p>20. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени.</p> <p>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)</p>	1	1	

21. Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	1	0,5	0,5
22. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных 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	1	0,5	0,5
23. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся	1		
1. Основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.	1	1	
2. 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	1	0,5	0,5
3. Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья	1	1	
4. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества	1	1	
5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	1	0,5	0,5
6. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов	1	0,5	0,5

при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.			
7. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия	1	1	
8. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя - разновидности наркомании. Наркомания - это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании	1		
1. Основы военной службы. Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства.	1	1	
2. История создания Вооруженных сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск	1	1	
3. Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1	0,5	0,5
4. Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан	1		

**Учебно-тематический план  
11 класс ОБЖ (35 часов)**

Основное содержание по разделам и темам	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. 1. Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма	1	0,5	0,5
2. Нравственность и здоровье Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и ее значение в жизни человека	1	1	
3. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи	1	1	

4. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью	1	1	
5. Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией	1	1	
6. Семья в современном обществе. Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей	1	1	
7. Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем	1	0,5	0,5
8. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	1	1	
9. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила оказания первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности	1		
10. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца	1	0,5	0,5
11. Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидностях ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике	1	0,5	0,5
12. Первая медицинская при кровотечениях. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута	1	0,5	0,5
13. Основные правила оказания первой медицинской помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата	1	0,5	0,5
14. Основные правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Способы иммобилизации и переноска пострадавшего.	1	0,5	0,5

Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации			
15. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Черепно-мозговая травма, основные причины ее возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме	1	0,5	0,5
16. Первая медицинская помощь при травме груди. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия	1	0,5	0,5
17. Первая медицинская помощь при травме живота. Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия	1	0,5	0,5
18. Первая медицинская помощь при травме в области таза. Травма в области таза, причины ее возникновения, возможные последствия	1	0,5	0,5
19. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах позвоночника и спины. Травмы позвоночника и спины, основные виды травм позвоночника и спины, их возможные последствия	1	0,5	0,5
20. Первая медицинская помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких	1		
1. Обеспечение военной безопасности государства. Военская обязанность. Основные понятия о воинской обязанности	1	1	
2. Организация воинского учета. Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету. Время первоначальной постановки граждан на воинский учет	1	1	
3. Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Категории годности к военной службе	1	1	
4. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования	1	1	
5. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет	1	1	
6. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет	1	1	
7. Обязанности граждан по воинскому учету. Основные обязанности граждан по воинскому учету до	1		

призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы			
8. Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Общие обязанности и права военнослужащих. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение	1	1	
9. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям. Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в вооруженных силах Российской Федерации	1	1	
10. Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности, при призыве на военную службу	1	1	
11. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям. Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения	1	1	
12. Водительские и технические должности, прочие воинские должности. Требования к индивидуальным качествам специалистов	1	1	
13. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы	1		
14. Порядок и особенности прохождения военной службы по контракту	1	1	
15. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Альтернативная гражданская служба. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе	1	1	

## **IV. Учебно-методическая литература**

### **Методическая литература**

1. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2013 – 320с.: ил.
2. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./ А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев и др.; – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.–160 с.
3. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. для общеобраз. учрежд. / А.Т.. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2013-160 с.: 8 л. 4 л.
4. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2014 - 382, [2] с.
5. ОБЖ: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов и др.– М.: Дрофа, 2013 – 288с.: ил. (основной учебник)
6. Основы медицинских знаний и ЗОЖ: 10-11 кл.: Учеб. Для общеобраз. учрежд. /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский. – М.: Просвещение, 2014-160 с.: 8 л. ил.
7. ОБЖ: 11 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2012 - 366, [2] с.

### **Дополнительная литература:**

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Комплексная программа 5-11 классы / под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2013.
2. «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10,11 классов общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2013 – 2015.

3. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2014.
4. Гражданская защита: энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М., 2015.
5. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях / под общ. ред. М. И. Фалеева. — Калуга, 2013.
6. Катастрофы и человек: российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям / под ред. Ю. Л. Воробьева. — М., 2017. Конституция Российской Федерации (действующая редакция)
7. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2010. — № 2.
8. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М., 2015.
9. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод, пособие для учителя: 7—9 кл. /А. Г. Макеева. — М., 2015.
10. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления / под общ. ред. А. Н. Гаранского. — М., 2013.
11. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство, 2014.
12. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник/ [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюбов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М., 2017.
13. Основы безопасности жизнедеятельности. - Учебно – справочный материал/ авт. – сост. И.П. Иванов – Саратов: СарИПК и ПРО, 2015

