Муниципальное общеобразовательное учреждение

Первомайская средняя школа

«Утверждаю»

Приказ по школе № \_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Директор школы: \_\_\_\_\_\_ /Соколова Т.А./

**Рабочая программа**

по учебному предмету

«Основы безопасности жизнедеятельности»

11 класс

Срок реализации программы 2021-22 учебный год

Составитель:

Кондратьева Ольга Викторовна

преподаватель организатор ОБЖ

с. Кукобой

2021-2022 учебный год

**ПОЯСИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по ОБЖ 11 класс составлена на основе нормативно-правовых документов:

***Федерального уровня:***

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 11.12.2020 г.)
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации   
  от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред.от 11.12.2020 г.)
* Приказ Минпросвещения России № 254 от 20 мая 2020 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
* Приказ Минпросвещения России от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями, утверждённый приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254» (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 3 ноября 2015 г. № 1293 «Об организации работы в Министерстве образования и науки РФ по обеспечению условий для формирования у детей и молодежи гражданской позиции, стойкого неприятия идей экстремисткой и террористической направленности»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации   
  от 30.03.2016 г. № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
* Приказ Минобороны РФ и Министра образования и науки РФ от 24.02.2010 г. № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»
* Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (ред. от 05.08.2016 г.)
* Письмо Минобрнауки России от 28.04.2014 г. №ДЛ-115/03   
  «О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети Интернет»
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2015   
  № 09-3149 «О направлении материалов по дополнительной образовательной программе «Гражданское население в противодействии распространению идеологии терроризма»
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 27.04.2017   
  № 09-921 «О направлении информации Оценка приемлемости для использования в Российской Федерации «Методического пособия по предотвращению насильственного экстремизма, размещенном в сети Интернет на официальном сайте» (ЮНЕСКО, 2016)»
* Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2015 г. № 2/16-з)

***2) регионального уровня:***

* Закон Ярославской области «О защите населения и территорий ярославской области от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 25.03.2003 (с изменениями от 07.04.2020)
* Закон Ярославской области «О пожарной безопасности» защите населения и территорий ярославской области от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 25.03.2003 (с изменениями от 14.05.2019)
* Закон Ярославской области «О профилактике правонарушений в Ярославской области (в ред. Законов Ярославской области от 05.06.2008 N 26-з   
  от 30.06.2014 N 35-з, от 22.12.2016 N 96-з, от 31.10.2017 N 49-з)
* Постановление Правительства Ярославской области от 26.01.2017 г. № 39-п «Об организации подготовки населения Ярославской области в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах» (ред. от 15.06.2017 г.)
* План межведомственных мероприятий по реализации в Ярославской области Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2019 – 2023 годы
* ООП СОО Первомайской средней школы

**Место предмета в учебном плане**

На изучение курса ОБЖ в 11 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

**УМК:**

- Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Программы для общеобразовательных учреждений. 5- 11 классы/ В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский.- М.: Дрофа, 2010.

- Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов. С.Н. Вангородский.- М.: Дрофа, 2010.

- Марков В.В, Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

**Правила личной гигиены и здоровье.** Понятие о гигиене и личной гигиене.

*Уход за зубами*. Общие сведения о зубах. Распространенные стоматологические заболевания (кариес, стоматит), их причины и симптомы. Последствия пренебрежения профилактикой и лечением. Меры профилактики по поддержанию зубов и полости рта в здоровом состоянии.

*Уход за волосами*. Общие сведения о волосяном покрове. Распространенные заболевания кожи головы, их причины и симптомы. Рекомендации по лечению и профилактике себореи. Рекомендации по ежедневному уходу за волосами.

*Очищение организма.* Причины и проявления загрязнения и отравления организма. Общие сведения о наиболее распространенных методиках очищения организма.

**Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.** *Семья и ее значение в жизни человека*. 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*. Основные факторы, влияющие на психологическую совместимость. Закон совместимости. Основные качества характера, обеспечивающие совместимость людей. Психологические советы по достижению взаимопонимания и уважительности в семейных отношениях.

**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.

**Права и обязанности родителей и детей.** Основные права и обязанности родителей. Основания для лишения родительских прав. Основные права и обязанности детей.

**Заболевания, передающиеся половым путем.** Понятие о венерических болезнях, их опасность для жизни и здоровья людей. Классификация заболеваний, передающихся половым путем.

*Сифилис*. Общие сведения о возбудителе заболевания. Проявления заболевания. Течение болезни в различные периоды. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания и проверки успешности лечения.

*Гонорея*. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Признаки и течение заболевания. Последствия заболевания. Методы диагностирования заболевания.

*Грибковые заболевания, трихомониаз, гарднереллез.* Понятие о вагинитах и общие сведения об их возбудителях. Симптомы, возникающие при вагинитах. Последствия заболеваний.

*Хламидиоз*. Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Симптомы и последствия заболевания. Диагностика и лечение заболевания.

*Генитальный герпес и генитальные бородавки (кондиломы).* Последствия вирусных заболеваний. Общие сведения о возбудителе герпеса. Признаки и течение болезни. Общие сведения о возбудителе кондилом. Признаки и течение заболевания.

*Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика.* Общие сведения о заболевании и его возбудителе. Последствия заболевания. Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции. Пути заражения СПИДом. Временные периоды развития ВИЧ-инфекции. Профилактика СПИДа. Диагностика заболевания. Важность своевременного обращения к врачу при первых признаках заболевания. Меры профилактики венерических заболеваний.

*Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.* Понятие о заражении венерической болезнью. Заражение венерической болезнью как следствие прямого или косвенного умысла, преступного легкомыслия. Налагаемое УК РФ наказание за заражение венерической болезнью.

*Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией*. Понятие о преступном деянии в отношении заражения ВИЧ-инфекцией, субъекты подобного преступления. Налагаемое УК РФ наказание за заражение ВИЧ-инфекцией. *Итоговое тестирование по теме.*

***ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ***

**Первая помощь при кровотечениях и ранениях.**

*Кровотечения.* 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 кровотечений. Признаки внутреннего кровотечения, правила оказания первой помощи.

*Ранения*. 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.

**Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах**.

**Ушиб.** Причины закрытых повреждений тканей. Признаки ушиба. Порядок оказания первой помощи при ушибах.

**Растяжение.** Причины растяжения связок. Признаки растяжения. Порядок оказания первой помощи при растяжениях.

*Разрыв.* Причины разрывов связок, мышц, сухожилий, сосудов и нервов. Признаки разрывов связок и мышц. Порядок оказания первой помощи при разрывах связок и мышц. В ы в и х. Причины вывихов. Признаки вывиха. Порядок оказания первой помощи при вывихах.

*Перелом*. 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.

**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. Первая помощь при травмах груди, живота и области таза. Причины и возможные последствия травм грудной клетки.

*Переломы ребер и перелом грудины.* Признаки и симптомы переломов ребер и грудины. Порядок оказания первой помощи при переломе ребер. Понятие о пневмотораксе. Признаки и симптомы закрытого, открытого и клапанного пневмотораксов, порядок оказания первой помощи при них.

*Ушиб брюшной стенки.* Причины возникновения и внешние признаки ушиба.

Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся внутрибрюшным кровотечением. Причины и признаки внутрибрюшного кровотечения.

*Закрытые повреждения живота, сопровождающиеся разрывом того или иного полого органа.* Признаки закрытого повреждения живота. Порядок оказания первой помощи при повреждении живота.

*Ранения живота.* Признаки проникающего ранения. Порядок оказания первой помощи при ранении живота.

*Переломы костей таза.* Причины и возможные последствия травмирования тазового пояса. Признаки перелома костей таза. Порядок оказания первой помощи при переломах костей таза.

**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.

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

**Первая помощь при остановке сердца**. Причины и последствия остановки сердца. Признаки остановки сердца, определение пульса на сонной артерии. Первая помощь при остановке сердца.

**Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.** Причины острой сердечной недостаточности. Признаки острой сердечной недостаточности и оказание первой помощи.

*Инсульт.* Причины и симптомы инсульта. Оказание первой помощи при инсульте. *Итоговое тестирование по теме.*

**ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

***ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ***

**Основные понятия о воинской обязанности.**

Понятие о воинской обязанности. Структура и содержание воинской обязанности граждан Российской Федерации. Понятие о военной службе. Особенности военной службы по сравнению с другими видами государственной деятельности и иной деятельностью. Военная служба по призыву и в добровольном порядке (по контракту).

**Организация воинского учета и его предназначение.**

Понятие о воинском учете. Процедура первоначальной постановки на воинский учет. Состав и обязанности комиссии по постановке граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Уважительные причины неявки по повестке военного комиссариата.

**Обязательная подготовка граждан к военной службе.**

Содержание обязательной подготовки к военной службе. Профессиональный психологический отбор и решаемые им задачи. Принятие решения о соответствии конкретного лица определенной должности, специальности и роду войск, вынесение оценки о профессиональной пригодности граждан к военной службе. Нормативы по физической подготовке для нового пополнения воинских частей.

**Добровольная подготовка граждан к военной службе.**

Содержание добровольной подготовки к военной службе. Военно-прикладные виды спорта, культивируемые в Вооруженных Силах Российской Федерации как подготовка к военной службе. Подготовка на военных кафедрах гражданских вузов. Обучение в соответствии с дополнительными образовательными программами.

**Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке на воинский учет.**

Процедура запроса первичных сведений о гражданах, подлежащих постановке на воинский учет. Порядок обследования граждан, подлежащих учету. Понятие о медицинском освидетельствовании. Вынесение заключения о категории годности гражданина к военной службе. *Итоговое тестирование по теме.*

***ОСОБЕННОСТИ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ***

**Правовые основы военной службы.** Основы правового регулирования обеспечения обороны страны и строительства Вооруженных Сил в Конституции Российской Федерации. Основополагающие акты в области обеспечения обороны и строительства Вооруженных Сил и их краткая характеристика — Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации». Права и свободы военнослужащих. Структура и содержание социальных гарантий и компенсаций военнослужащим. Положения, предусмотренные Федеральным законом «Об альтернативной гражданской службе».

**Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации — закон воинской жизни.** История создания в России воинских уставов. Понятие о воинских уставах, их виды. Содержание боевых и общевоинских уставов. Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Военная присяга — клятва воина на верность Родине — России.** История ритуала принятия Военной присяги. Содержание Военной присяги и порядок приведения к ней. Морально-нравственное и правовое значение акта принятия Военной присяги.

**Прохождение военной службы по призыву.** Категории граждан, подлежащих призыву на военную службу, освобожденных от призыва, не подлежащих призыву. Граждане, которым предоставляется отсрочка от призыва. Граждане, имеющие право на отсрочку от призыва, случаи, когда за ними сохраняется это право. Состав призывной комиссии и принимаемые этой комиссией решения. Начало и окончание военной службы, порядок присвоения воинских званий. Сущность воинского долга. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

**Прохождение военной службы по контракту.** Категории граждан, имеющих право заключать контракт о прохождении военной службы. Сроки службы по первому и последующим контрактам. Условия, определяемые в контракте о прохождении военной службы. Порядок прохождения и условия военной службы по контракту. Права военнослужащих, заключивших контракт о прохождении военной службы.

**Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.** Понятие об увольнении с военной службы. Причины, по которым военнослужащий подлежит увольнению с военной службы. Случаи, когда военнослужащие, не имеющие звания офицера и проходящие военную службу по призыву, имеют право на досрочное увольнение. Понятие о запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Категории граждан, состоящих в запасе Вооруженных Сил Российской Федерации. Разряды граждан, пребывающих в запасе. Категории граждан, освобождаемых от военных сборов.

**Воинские звания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды.** Составы и воинские звания военнослужащих, установленные Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе». Значение персональных воинских званий, процедура их присвоения. Виды установленной для военнослужащих военной формы одежды и знаков различия. Порядок получения военной формы одежды при призыве на военную службу.

**Права и ответственность военнослужащих.** Понятие о статусе военнослужащих. Реализация общегражданских прав и свобод гражданами, состоящими на военной службе. Особые права военнослужащих. Юридическая ответственность военнослужащих: дисциплинарная, административная, материальная, гражданско-правовая, уголовная.

*Дисциплинарная ответственность.* Понятие о дисциплинарном проступке. Виды и порядок применения дисциплинарных взысканий.

*Административная ответственность.* Понятие об административном правонарушении. Виды и порядок применения административных взысканий.

*Материальная ответственность.* Понятие о материальной ответственности и реальном ущербе. Случаи, в которых применяется материальная ответственность (ограниченная и полная) в виде денежных взысканий. Порядок привлечения военнослужащих к материальной ответственности.

*Уголовная ответственность.* Уголовные преступления и назначаемые виды наказаний. Преступления против военной службы, за которые предусмотрена уголовная ответственность. Наказание за нарушение уставных правил взаимоотношения между военнослужащими. *Итоговое тестирование по теме.*

***ВОЕННОСЛУЖАЩИЙ — ЗАЩИТНИК СВОЕГО ОТЕЧЕСТВА. ЧЕСТЬ ИДОСТОИНСТВО ВОИНА ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ***

**Военнослужащий — патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.** 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 важность в условиях ведения боевых действий.

**Военнослужащий — специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.** 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.

**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. **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.

**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. Завершение обучения и присвоение офицерского знания.

**Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации**. Важность международного сотрудничества в области поддержания стабильности и мира. Участие России в урегулировании конфликтов. Внутренние и международные документы, на основании которых осуществляется миротворческая деятельность. Социальные гарантии и компенсации военнослужащим, проходящим службу в «горячих» точках. *Итоговое тестирование по теме.*

***МЕЖДУНАРОДНОЕ ГУМАНИТАРНОЕ ПРАВОЗАЩИТА ЖЕРТВ ВООРУЖЕННЫХ КОНФЛИКТОВ***

**Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве.** Особенности ведения военных действий в XX веке. Основные документы международного гуманитарного права. Цели международного гуманитарного права: защита населения и ограничения при ведении военных действий. Основные типы ограничений при ведении военных действий в международном гуманитарном праве: по лицам, объектам, средствам и методам. Главный принцип ведения боевых действий. Запреты в отношении методов и средств ведения боевых действий.

**Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.** Назначение международных отличительных знаков и история их использования. Лица и объекты, находящиеся под защитой и имеющие право на использование отличительных знаков. Последствия недобросовестного использования отличительных знаков. Система гражданской обороны, ее задачи и используемый отличительный знак. Понятие о культурных ценностях. Общая и особая защита культурных ценностей и обозначающие ее специальные отличительные знаки. Отличительный знак защиты установок и сооружений, содержащих опасные силы. Предназначение белого флага. Создание нейтральной зоны и обозначающий ее знак. *Итоговое тестирование по теме.*

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ***

**Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.** Понятие о стрессе и дистрессе. Практические советы по подготовке к стрессогенной ситуации и благополучному выходу из нее. Признаки стрессового состояния.

**Личность и социальная роль военного человека.** Понятие о личности, социальной позиции, социальной роли. Принятие социальной роли военного человека. Важность знаний о стрессе и собственных психологических особенностях.

**Психологические свойства в структуре личности**. Направленность как ведущее психологическое свойство в структуре человеческой личности. Понятие о мировоззрении. Важность наличия у призывника и военнослужащего правильно сформированного мировоззрения.

**Слухи и искаженная информация.** Причины и последствия распространения негативных слухов относительно военной службы. Типология слухов. Психологические закономерности распространения слухов. Профилактика воздействия слухов на формирование мировоззрения.

**О морально-этических качествах военнослужащих.** Понятие о совести. Требования совести, ее основа и проявления. Понятие о чести и достоинстве. Понятие о чести коллектива. Защита Родины как защита личного достоинства.

**Чувства личности и военная служба.** Понятие о чувствах и эмоциях личности. Понятие о чувстве патриотизма. Причины психофизиологических трудностей, с которыми сталкиваются призывники и новобранцы.

**Самовоспитание и самосовершенствование личности.** Понятие о самовоспитании и самосовершенствовании. Чувства, имеющие способность к развитию. Понятие о сознательном действии. Преодоление внутренних и внешних препятствий ради осуществления цели.

**Психическое саморегулирование и самоанализ.** Понятие о психическом саморегулировании. Применение психического саморегулирования. Наиболее известные методы психического саморегулирования. Самоанализ: разновидности, поставленные цели, используемые приемы. Важность ведения записей о ходе исследования своей личности и данных, полученных в ходе самоанализа.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения программы среднего общего образования по основам

безопасности жизнедеятельности ученик должен:

а) знать /понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность личности;

основы репродуктивного здоровья и влияние на него различных факторов;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения,

характерные для региона проживания;

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

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

- 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 прохождении военной службы и пребывания в запасе;

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

- требования, предъявляемые на военной службе к уровню подготовленности призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны РФ;

б) уметь:

- применять основные способы защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- практически использовать необходимые навыки в области гражданской обороны;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

-оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

в) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневно жизни:

-для ведения здорового образа жизни;

- при оказании первой медицинской помощи;

- для развития у себя духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- при обращении в случае необходимости в службы экстренной помощи.

**Информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название сайта** | **Электронный адрес** |
| Федеральный образовательный портал  по Основам безопасности жизнедеятельности | [*http://www.obzh.ru/*](http://www.obzh.ru/) |
| Совет безопасности РФ | [*http://www.scrf.gov.ru*](http://www.scrf.gov.ru) |
| Министерство внутренних дел РФ | [*http://www.mvd.ru*](http://www.mvd.ru) |
| МЧС России | [*http://www.mchs.gov.ru*](http://www.mchs.gov.ru) |
| Министерство здравоохранения РФ | [*https://www.rosminzdrav.ru*](https://www.rosminzdrav.ru) |
| Министерство обороны РФ | [*http://www.mil.ru*](http://www.mil.ru) |
| Министерство образования и науки РФ | [*https://minobrnauki.gov.ru/*](https://minobrnauki.gov.ru/) |
| Министерство просвещения РФ | [*https://edu.gov.ru/*](https://edu.gov.ru/) |
| Министерство природных ресурсов и экологии РФ | [*http://www.mnr.gov.ru*](http://www.mnr.gov.ru) |
| Федеральная служба железнодорожных войск РФ | [*https://structure.mil.ru/structure/ministry\_of\_defence/details.htm?id=9759%40egOrganization*](https://structure.mil.ru/structure/ministry_of_defence/details.htm?id=9759%40egOrganization) |
| Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды | [*http://www.meteorf.ru*](http://www.meteorf.ru) |
| Федеральная служба безопасности РФ | [*http://www.fsb.ru/fsb/structure.htm*](http://www.fsb.ru/fsb/structure.htm) |
| Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору РФ | [*http://www.gosnadzor.ru*](http://www.gosnadzor.ru) |
| Российский образовательный портал | [*http://rus.study*](http://rus.study) |
| Департамент региональной безопасности Ярославской области (Антитеррористическая комиссия Ярославской области, методические материалы) | [*http://www.yarregion.ru/depts/anticom/tmpPages/MetodMat\_1.aspx*](http://www.yarregion.ru/depts/anticom/tmpPages/MetodMat_1.aspx) |
| Департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области | [*http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx*](http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx) |
| Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области Институт развития образования | [*http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2759*](http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2759) |
| Федеральный портал «Российское образование» | *https://edu.ru/* |
| Образовательный портал «Учеба» | [*http://www.uroki.ru*](http://www.uroki.ru/) |
| Журнал «Вестник образования» | [*http://www.vestnik.edu.ru*](http://www.vestnik.edu.ru/) |
| Издательство «Просвещение» | *https://prosv.ru/pages/about.html* |
| Издательский дом «Первое сентября» | *https://1sept.ru/* |
| Издательский дом «Армпресс» | [*http://www.armpress.info*](http://www.armpress.info/) |
| Корпорация «Российский учебник» «ДРОФА» — «Вентана-Граф» – «Астрель» | [*https://rosuchebnik.ru/contacts/*](https://rosuchebnik.ru/contacts/) |
| Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом«1 сентября») | [*http://festival.1september.ru*](http://festival.1september.ru) |
| Энциклопедия безопасности | [*http://www.opasno.net*](http://www.opasno.net) |
| Электронное научно-методическое издание для учителей ОБЖ «ОБЖ в школе» | *http://www.school-obz.org/* |
| Информационный портал Всероссийской олимпиады школьников | [*http://www.rosolymp.ru*](http://www.rosolymp.ru) |
| Федеральный образовательный портал по ОБЖ | [*http://www.obzh.ru*](http://www.obzh.ru) |
| Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности» | [*http://обж.рф*](http://обж.рф) |
| Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов | [*http://school-collection.edu.ru*](http://school-collection.edu.ru) |
| Видеоуроки школьной программы, конспекты, тесты, тренажеры | [*http://interneturok.ru*](http://interneturok.ru) |
| ОБЖ - Методические разработки- Учительский портал | [*http://www.uchportal.ru/load/80*](http://www.uchportal.ru/load/80)  *1* |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел/**  **Тема** | **Кол-во**  **часов**  **на раздел/тему**  **по плану** | **Проведено**  **фактически** | **В том числе** | |
| **Контрольные тестовые работы** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **14** |  | **2** |  |
| 2 | **Основы военной службы** | **20** |  | **4** |  |
|  | **Итого:** | **34** |  | **6** |  |