

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИШИМБАЙСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято  
решением методического совета  
протокол № 1 от 27.08. 2020 г.

Утверждено  
приказом Ишимбайского  
СУВУ от 28.08.2020 №58

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ДЛЯ 11 КЛАССА**

Срок реализации 2020-2021 учебный год

Составитель: Ахмерова А.Р.

Ишимбай, 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса ОБЖ, предназначенная для обучающихся 11 общеобразовательного класса, составлена в соответствии с федеральным государственным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) образования, основной образовательной программой Ишимбайского СУВУ, программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников,

Учебно-тематический план по ОБЖ в 11 классе составлен в связи с необходимостью подготовки выпускниц к жизни в социуме и обучает навыкам здорового и безопасного образа жизни, формирует ценностное отношение к здоровью и является профилактикой асоциального поведения.

Преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю, 34 часа в год. Ориентирован на учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений/ Учебное пособие А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников.– М.: Просвещение, 2016.

Изучение данной программы направлено на достижение следующих **целей**: освоение обучающимися знаний о безопасности поведения 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.

**Задачи** учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»:

Усвоение знаний:

- о демографической ситуации в России,
- о репродуктивном здоровье женщины, о социальной роли женщины в современном обществе,
- о факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на репродуктивное здоровье женщины,
- о здоровом образе жизни и его влиянии на репродуктивное здоровье,
- о правовых аспектах взаимоотношения полов,
- об основах семейного права в Российской Федерации,
- о способах и правилах оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- Формирование у девушек:
  - чувства ответственности за состояние личного здоровья,
  - потребности соблюдать нормы здорового образа жизни,
  - готовности к семейной жизни, к соблюдению норм семейной жизни и к исполнению обязанностей матери;
- Развитие личностных качеств, необходимых для создания благополучной семьи, установления гармоничных отношений в семье и создания благоприятных условий для рождения и воспитания детей.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Обеспечение комплексной безопасности**

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер. 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. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий. Современный комплекс проблем безопасности военного характера. Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны. Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

### **2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации**

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи. Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции. Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения. Роль культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности. Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об

ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

**3. Основы здорового образа жизни.** Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

Репродуктивная система женщины.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины

Влияние окружающей среды и образа жизни на репродуктивное здоровье женщин. Алкоголь и его влияние на репродуктивную функцию женщины. Табакокурение и его влияние на организм. Наркотики, токсикомания и их влияние на духовное и физическое здоровье женщины. Основные признаки отравления алкоголем и наркотиками, первая помощь при отравлении.

Вредные привычки матери и их влияние на здоровье новорожденного ребенка. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины, опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом. Нежелательная беременность. Профилактика заражения венерическими болезнями и нежелательной беременности. Аборт и его последствия. Сексуальное домогательство и изнасилование. Психологические и юридические аспекты защиты от сексуального домогательства. Приемы самообороны при попытке изнасилования. Юридическая и психологическая помощь изнасилованным. Телефон доверия.

Здоровье физическое и духовное. Основные составляющие здоровья: наследственность, среда обитания и образ жизни. Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Умение преодолевать стресс и решать эмоциональные проблемы. Рациональное питание, двигательная активность, закаливание организма, режим труда и отдыха, профилактика переутомления, личная гигиена, гигиена одежды.

Беременность, гигиена беременности

Желанный ребенок. Подготовка к беременности, зачатие. Периоды беременности и состояние матери. Развитие плода. Дородовой уход, гигиена питания, физические упражнения. Влияние курения, алкоголя и лекарственных препаратов на развитие плода. Проблемы, связанные с беременностью.

Уход за новорожденным.

**4. Основы медицинских знаний**

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте. Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике. Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

**5. Обеспечение военной безопасности государства** Основные сведения о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение. Порядок постановки граждан на воинский учет. Порядок освидетельствования граждан при постановке на воинский учет. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Ответственность граждан по вопросам призыва на военную службу.

Прохождение военной службы по контракту. Особенности прохождения военной службы гражданами женского пола. Альтернативная гражданская служба и порядок ее прохождения. Социальные гарантии военнослужащих. Права и ответственность военнослужащих.

Память поколений – Дни воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности войск. Взаимоотношения в воинском коллективе.

Военная присяга - клятва воина на верность Родине – России. Боевое знамя части. Ордена, почетные награды за воинские отличия в бою и заслуги в военной службе. Ритуалы ВС РФ. Воинские звания военнослужащих. Военная форма одежды.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Обеспечение комплексной безопасности	5
2	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	4
3	Основы здорового образа жизни	7
4	Основы медицинских знаний	11
5	Обеспечение военной безопасности государства	7
	Итого	34

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающиеся должны **знать:**

- 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;
- основы безопасной жизнедеятельности в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального происхождения;
- 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;
- порядок первоначальной постановки граждан на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных сил Российской Федерации;
- 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 подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО;

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- 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).

**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;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

