

**Департамент социальной защиты населения г. Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
г. Москвы  
Центр реабилитации и образования №7**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Пр. № 2 от 16.09 2022 г.  


Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 И.В. Рыбелка  
«16» сентября 2022 г

Утверждаю  
Директор ГБОУ ЦРО № 7  
 С.А. Войтас  
«16» сентября 2022 г  


**Рабочая программа  
по ОБЖ  
11 класс  
(базовый уровень)  
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:  
учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы  
Матросова И.В.

2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Перечень нормативно-правовых актов для разработки программы

Рабочая программа по ОБЖ ориентирована на учащихся 11 общеобразовательных классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании» № 122 – ФЗ в последней редакции от 29.12.2012 №273
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. №273 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Примерные программы основного общего образования по ОБЖ (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 07.06.2005 г. № 03-1263)
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования
6. Рабочая программа воспитания ГБОУ ЦРО №7.

### Цели программы

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в средней (полной) общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;
- **овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся следующих умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работе;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;

- оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
- осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение ОБЖ в 11 классе 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов, комплексной программы по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов» (основная школа, средняя (полная школа): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., М.:Просвещение, 2021 г.

Для реализации программы выбран учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; изд-во «Просвещение».- М.: Просвещение, 2017.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».**

#### **Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».**

##### ***Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.***

Автономное пребывание человека в природной среде

Обеспечение личной безопасности на дорогах

Пожарная безопасность

Обеспечение личной безопасности на водоемах

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых условиях

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях

##### ***Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций***

ЧС природного и техногенного характера

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в ЧС природного и техногенного характера.

##### ***Современный комплекс проблем безопасности военного характера***

Военные угрозы национальной безопасности России

Характер современных войн и вооруженных конфликтов

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

##### ***Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения в ЧС.***

Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения населения в ЧС.

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

#### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

##### ***Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.***

Терроризм и террористическая деятельность.

Экстремизм и экстремистская деятельность

##### ***Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом в Российской Федерации.***

Основные положения конституции РФ «О противодействии терроризму» О противодействии экстремистской деятельности»

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечении национальной безопасности РФ

##### ***Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.***

Национальный антитеррористический комитет (НАК)

Контртеррористическая операция и условия ее проведения

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму

Участие ВС РФ в борьбе с терроризмом.

##### ***Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.***

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

***Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.***

Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

Уголовный кодекс РФ об ответственности за участие в террористической деятельности.

***Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.***

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта

Правила оказания само - и взаимопомощи пострадавшим от теракта

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

**Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

***Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.***

Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

***Здоровый образ жизни и его составляющие.***

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Вредные привычки и их социальные последствия

Правила личной гигиены

***Нравственность и здоровье***

Формирование правильного взаимоотношения полов

Семья и ее значение в жизни человека

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)

ВИЧ- инфекции и СПИД

Семья в современном обществе

**Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

***Первая помощь при неотложных состояниях***

Сердечная недостаточность и причины ее возникновения

Первая помощь при ранениях

Основные правила оказания первой помощи

Правила остановки артериального кровотечения

Способы иммобилизации и переноски раненых

Первая помощь при травмах

Первая помощь при остановке сердца

**Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

***Раздел 6. Основы обороны государства***

## **Гражданская оборона- составляющая часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона как составляющая обороны государства

Основные виды оружия и их поражающие свойства

Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени

Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени

Средства индивидуальной защиты

Организация проведения аварийно – спасательных работ и других неотложных работ в зоне ЧС

Организация ГО в общеобразовательной организации, ее предназначение и задачи

## **Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.**

История создания ВС РФ

Памяти поколений – дни воинской славы России. Дни славных побед.

Состав ВС РФ и управление ВС РФ

## **Виды и рода войск ВС РФ.**

Сухопутные войска (СВ)

Военно-воздушные силы (ВВС)

Военно-морской флот (ВМФ)

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН)

Воздушно- десантные войска (ВДВ)

Войска воздушно космической обороны

Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ

## **Боевые традиции ВС России.**

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества

Дружба и войсковое товарищества – основа боевой готовности частей и подразделений

## **ВС РФ –основа обороны государства.**

Основные задачи ВС России

Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ

## **Символы воинской чести.**

Боевое знамя части – официальный и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая ее честь, доблесть, славу и боевые традиции.

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение

## **Воинская обязанность.**

Основные понятия о воинской обязанности.

Воинский учет. Организация воинского учета

Первоначальная постановка граждан на воинский учет

Обязательная подготовка граждан к воинской службе

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих  
Подготовка граждан по военно- учетным специальностям  
Добровольная подготовка граждан к военной службе  
Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет  
Профессионально-психологический отбор  
Увольнение с военной службы и пребывание в запасе

### ***Раздел 7. Основы военной службы***

#### **Размещение и быт военнослужащих**

Размещение военнослужащих  
Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня  
Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы

#### **Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.**

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте

#### **Организация караульной службы**

Организация караульной службы. Общие положения  
Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового

#### **Строевая подготовка**

Строи и управление ими  
Строи отделения

#### **Огневая подготовка**

Назначение и боевые свойства АК  
Порядок неполной разборки и сборки АК  
Приемы и правила стрельбы из АК

#### **Тактическая подготовка**

Современный бой  
Обязанности солдата в бою

#### **Особенности военной службы**

Правовые основы военной службы  
Уставы ВС РФ

#### **Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества**

Основные виды воинской деятельности  
Военнослужащий - патриот  
Военнослужащий - специалист своего дела  
Основные обязанности военнослужащего

#### **Ритуалы ВС РФ**

Порядок вручения Боевого знамени воинской части

Порядок приведения к Военной присяге

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия

Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ

**Прохождение военной службы по призыву**

Призыв на военную службу

Порядок прохождения военной службы

Размещение и быт военнослужащих

**Прохождение военной службы по контракту**

Особенности военной службы по контракту

Альтернативная гражданская служба

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			контрольных	практических				
<b>Р-1. Основы комплексной безопасности. (2ч.)</b>								
1	Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	2	0	0	01.09.22-09.09.22	<p>Формулировать личные понятия о безопасности. Анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций. Выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Выявлять общие принципы, закономерности и механизмы адаптации человека. Характеризовать медико-биологические основы здоровья человека. Определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях. Выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности.</p>	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
<b>Р-II. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. (4 ч.)</b>								
2	Тема 2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	4	0	0	12.09.22-14.10.22	<p>Характеризовать и формулировать основное содержание федеральных законов и подзаконных актов. Анализировать военные угрозы национальной безопасности России, военную политику государства. Характеризовать Стратегию национальной безопасности. Приводить примеры вооруженных конфликтов; локальных, региональных и крупномасштабных войн. Характеризовать внутренние опасности России. Определять направления деятельности спецслужб и правоохранительных органов. Характеризовать меры противодействия терроризму и наркотизму. Приобрести навыки противостояния социальным угрозам, выработать нравственные качества и</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>

						убеждения.		
<b>Р-III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (7 ч.)</b>								
3	Тема 3. Нравственность и здоровье	2	0	1	17.10.22- 28.10.22	Объяснять социальную обусловленность здоровья человека в современной среде обитания. Анализировать понятия «индивидуальное здоровье» и «общественное здоровье». Раскрывать сущность понятия «здоровый образ жизни», его значение и составляющие. Формировать целостное представление о здоровом образе жизни как средстве обеспечения общего благополучия человека. Перечислять источники инфекционных заболеваний и факторы риска. Характеризовать меры профилактики инфекционных заболеваний. Актуализировать знания об основных неинфекционных заболеваниях. Перечислять и характеризовать факторы риска неинфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний. Соблюдать меры профилактики в реальной жизни. Анализировать симптомы, последствия заболеваний, передающихся половым путем, и соблюдать меры профилактики. Формировать целостное представление о культуре взаимоотношений юношей и девушек.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
4	Тема 4 . Первая медицинская помощь при неотложных состояниях	5	1	3	31.10.22- 09.12.22	Оказывать первую помощь при травмах. Характеризовать виды кровотечений и способы их остановки. Расширять и систематизировать свои знания по данной теме. Останавливать кровотечения различными способами. Систематизировать и расширять знания о проведении сердечно-легочной реанимации. Практически отрабатывать умения. Характеризовать признаки жизни и признаки смерти. Перечислять порядок оказания реанимационных мероприятий. Перечислять порядок действий при оказании первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок и переломах. Систематизировать знания об иммобилизации и транспортировке. Демонстрировать практические умения.	Устный опрос; Контрольная работа; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
<b>Р - VI. Основы обороны государства. (8 ч.)</b>								
5	Тема 5 . Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства.	1	0	0	12.12.22- 16.12.22	Анализировать состав и основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации. Актуализировать знания и давать краткую характеристику видов Вооруженных Сил.	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>

						Характеризовать структуру и анализировать организационную основу Вооруженных Сил Российской Федерации. Расширять знания о структуре Вооруженных Сил.		
6	Тема 6 . Символы военной чести	1	0	0	19.12.22-23.12.22	Характеризовать общие, должностные, специальные обязанности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
7	Тема 7. Воинская обязанность.	6	1	0	09.01.23-24.02.23	Определять главное предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации. Определять структуру и содержание воинской обязанности.	Устный опрос; Контрольная работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
<b>Р-VII. Основы военной службы. (14 ч.)</b>								
8	Тема 8 . Особенности военной службы.	4	0	0	27.02.23-24.03.23	Анализировать состав и основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации. Актуализировать знания и давать краткую характеристику видов Вооруженных Сил. Характеризовать структуру и анализировать организационную основу Вооруженных Сил Российской Федерации. Расширять знания о структуре Вооруженных Сил.	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
9	Тема 9. Военнослужащий - вооруженный защитник Отечества.	4	0	0	27.03.23-28.04.23	Характеризовать структуру и анализировать организационную основу Вооруженных Сил Российской Федерации. Расширять знания о структуре Вооруженных Сил.	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
10	Тема 10. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	2	0	0	01.05.23-12.05.23	Характеризовать боевые традиции и структуру воинских ритуалов.	Устный опрос; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
11	Тема 11 .Прохождение военной службы по призыву и контракту	3	1	0	15.05.23-26.05.23	Определять главное предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации. Определять структуру и содержание воинской обязанности.	Устный опрос; Контрольная работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/23/">https://resh.edu.ru/subject/23/</a>
<b>Итого</b>		34	3	4				

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	№ урока по теме	Название раздела Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
Р-1. Основы комплексной безопасности. (2ч.)				
Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.				
1	1	Пожарная безопасность, права и обязанности граждан в области пожарной безопасности, правила личной безопасности.	01.09.2022	
2	2	Обеспечение личной безопасности на водоёмах, в различных бытовых ситуациях.	08.09.2022	
Р-II. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. 4 ч.				
Тема 2. Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (4 ч.)				
3	1	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.	15.09.2022	
4	2	Контртеррористическая операция, условия ее проведения, правовой режим.	22.09.2022	
5	3	Роль и место ГО в противодействии терроризму.	29.09.2022	
6	4	Применение ВС РФ в борьбе с терроризмом. Участие ВС РФ в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.	06.10.2022	
Р -III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (7 ч.)				

Тема 3. Нравственность и здоровье (2 ч.)				
7	1	Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни.	20.10.2022	
8	2	Инфекции, передаваемые половым путем, меры профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе, меры профилактики ВИЧ-инфекции. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.	27.10.2022	
Тема 4 . Первая медицинская помощь при неотложных состояниях (5 ч.)				
9	1	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при ранениях.	03.11.2022	
10	2	Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения.	10.11.2022	
11	3	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	17.11.2022	
12	4	Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.	01.12.2022	
13	5	Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца.	08.12.2022	
Р - VI. Основы обороны государства. (8 ч.)				
Тема 5 . Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства. (1 ч.)				

14	1	Основные задачи современных ВСП. Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.	15.12.2022	
Тема 6 . Символы военной чести. (1 ч.)				
15	1	Символы военной чести.	22.12.2022	
Тема 7. Воинская обязанность. (6 ч.)				

16	1	Основные понятия о воинской обязанности.	29.12.2022	
17	2	Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет.	12.01.2023	
18	3	Обязанности граждан по воинскому учету. Обязательная подготовка граждан к военной службе.	19.01.2023	
19	4	Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям. Подготовка граждан по военно-учетным специальностям.	26.01.2023	
20	5	Добровольная подготовка граждан к военной службе. Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет.	02.02.2023	
21	6	Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе.	09.02.2023	

P-VII. Основы военной службы. (14 ч.)

Тема 8 . Особенности военной службы. (4 ч.)

22	1	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего.	16.02.2023	
23	2	Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.	02.03.2023	
24	3	Устав внутренней службы ВС РФ. Дисциплинарный устав ВС РФ.	09.03.2023	
25	4	Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб ВС. Строевой устав ВС.	16.03.2023	
Тема 9. Военнослужащий вооруженный защитник Отечества. (4 ч.)				
26	1	Основные виды и особенности воинской деятельности.	23.03.2023	
27	2	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.	30.03.2023	
28	3	Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего ВС. Военнослужащий — специалист своего дела.	13.04.2023	
29	4	Военнослужащий — подчиненный, выполняющий требования воинских уставов и приказы. Основные обязанности военнослужащих.	20.04.2023	
Тема 10. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.				
30	1	Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства) Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.	27.04.2023	
31	2	Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ.	04.05.2023	
Тема 11. Прохождение военной службы по призыву и контракту (3ч.)				

32	1	Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.	11.05.2023	
33	2	Размещение и быт военнослужащих.	18.05.2023	
34	3	Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.	25.05.2023	