

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

**Приложение № 1
к Основной образовательной программе СОО.
Приказ об утверждении № 405
от 29 августа 2022 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Основам безопасности жизнедеятельности
11 класс**

среднее общее образование

на 2022-2023 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков по основам безопасности жизнедеятельности по учебно-методическому комплекту В.Н. Латчука в 11 классе и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Количество часов по четвертям в соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год:

Раздел II. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате обучения, обучающиеся 11 класса должны:

Знать:

- определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- нормы международного гуманитарного права;
- правила личной гигиены;
- требования законодательных актов о семье;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- права и обязанности граждан по призыву 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;
 - основные виды воинской деятельности;
- основы безопасности военной службы;
- воинские звания военнослужащих;
- правила поступления в высшие учебные заведения Министерства обороны РФ;
- основные положения современного комплекса проблем безопасности.

Уметь:

- перечислить последовательность действий при оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- 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;
- объяснить элементарные способы психологической защиты от психотравмирующих ситуаций в период прохождения военной службы;
- назвать порядок и последовательность действий при постановке на первичный воинский учет;
- оказывать первую медицинскую помощь при различных повреждениях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- подготовки к военной службе;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Межпредметные связи: биология, география, химия, физика, обществознание, история.

Раздел III. Содержание учебного предмета

Раздел I. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Глава 1. 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.

Глава 2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская 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 медицинская 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.

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

Первая медицинская 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.

Раздел II. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

Глава 1. 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. Добровольная 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.

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.

Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

Глава 2. Особенности военной службы.

Правовые основы военной службы. Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция Российской Федерации и вопросы военной службы. Законы Российской Федерации, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Военные аспекты международного права.

Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации - закон воинской жизни. Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. 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, их предназначение и основные положения.

Военная присяга - клятва воина на верность Родине – России. Военная присяга - основной и нерушимый закон воинской жизни. История принятия военной присяги в России. Текст военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Значение военной присяги для выполнения каждым военнослужащим воинского долга.

Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставления отсрочек. Общие, специальные и должностные обязанности военнослужащих. Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок жизни воинской части. Время военной службы, организация проводов военнослужащих, уволенных в запас.

Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной

службы. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

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. Общие права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Виды ответственности, установленной для военнослужащих (дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная, уголовная). Военная дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Административная ответственность. Материальная ответственность. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (невыполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.).

Глава 3. Военнослужащий - защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России.

Военнослужащий - патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить своё воинское звание - защитник Отечества; любовь к Родине, её истории, культуре, традициям, народу, высокая воинская дисциплина, преданность Отечеству, верность воинскому долгу и военной присяге, готовность в любую минуту встать на защиту свободы, независимости конституционного строя России, народа и Отечества.

Военнослужащий - специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой. Необходимость глубоких знаний устройства и боевых возможностей вверенного вооружения и военной техники, способов их использования в бою, понимание роли своей военной специальности и должности в обеспечении боеспособности и боеготовности подразделения. Потребность постоянно повышать военно-профессиональные знания, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство, быть готовым к грамотным высокопрофессиональным действиям в условиях современного боя.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодёжи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Военнослужащий - подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Единоначалие - принцип строительства Вооруженных Сил Российской Федерации. Важность соблюдения основного требования, относящегося ко всем военнослужащим, - постоянно поддерживать в воинском коллективе порядок и крепкую воинскую дисциплину, воспитывать в себе убежденность в необходимости подчиняться, умение и готовность выполнять свои обязанности, беспрекословно повиноваться своим командирам и начальникам, при выполнении воинского долга проявлять разумную инициативу.

Как стать офицером Российской армии. Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации. Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. Правила приёма граждан в

военные образовательные учреждения профессионального образования. Организация подготовки военных кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации.

Участие Вооруженных Сил Российской Федерации в миротворческих операциях как средство обеспечения национальной безопасности России. Нормативно-правовые основы участия России в миротворческих операциях. Подготовка и обучение военнослужащих миротворческого контингента.

Глава 4. Международное гуманитарное право. Защита 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.

Глава 5. Психологические основы подготовки к военной службе.

Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Личность и социальная роль военного человека. Психологические свойства в структуре личности. Слухи и искаженная информация. Понятие о стрессе и дистрессе. Практические советы по подготовке к стрессогенной ситуации и благополучному выходу из нее. Признаки стрессового состояния. Понятие о личности, социальной позиции, социальной роли. Принятие социальной роли военного человека. Важность знаний о стрессе и собственных психологических особенностях. Направленность как ведущее психологическое свойство в структуре человеческой личности. Понятие о мировоззрении. Важность наличия у призывника и военнослужащего правильно сформированного мировоззрения. 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. Чувства личности и военная служба. Самовоспитание и самосовершенствование личности. Психическое саморегулирование и самоанализ. Понятие о совести. Требования совести, ее основа и проявления. Понятие о чести и достоинстве. Понятие о чести коллектива. Защита Родины как защита личного достоинства. Понятие о чувствах и эмоциях личности. Понятие о чувстве патриотизма. Причины психофизиологических трудностей, с которыми сталкиваются призывники и новобранцы.

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

Раздел IV. Тематическое планирование

№ раздела, темы	№ урока	Наименование раздела, темы и урока
Раздел I	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	
Глава 1	Основы здорового образа жизни	
	1	Правила личной гигиены и здоровье
	2	Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов
	3	Семья в современном обществе. Законодательство о семье
	4	Заболевания, передающиеся половым путем
Глава 2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи	
	5,6	Первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях
	7,8	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок и мышц, вывихах и переломах
	9	Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника
	10	Первая медицинская помощь при травмах груди, живота и области таза
	11	Первая медицинская помощь при травматическом шоке
	12	Первая медицинская помощь при попадании в полости носа, глотку, пищевод и верхние дыхательные пути инородных тел
	13	Первая медицинская помощь при остановке сердца
	14	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте
Раздел II	Основы военной службы	
Глава 1	Воинская обязанность	
	15	Основные понятия о воинской обязанности
	16	Организация воинского учета и его предназначение
1	17	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Добровольная подготовка граждан к военной службе
2	18	Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования при постановке на воинский учет
	19	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе
Глава 2	Особенности военной службы	
	20	Правовые основы военной службы
	21	Общевоинские уставы Вооруженных Сил – закон воинской жизни
	22	Военная присяга– клятва воина на верность Родине – России
	23	Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту
	24	Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная форма одежды
	25	Права и ответственность военнослужащих
Глава 3	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России	
	26	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества
	27	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой

4четверть	28	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина
	29	Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников
	30	Как стать офицером Российской армии
	31	Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации
Глава 4		Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов
	32	Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве
	33	Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта
Глава 5		Психологические основы подготовки к военной службе
	34	Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Личность и социальная роль военного человека. Психологические свойства в структуре личности. Слухи и искаженная информация