

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357
с углубленным изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга
«Олимпийские надежды»**

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
ГБОУ школа-интернат № 357
«Олимпийские надежды»
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2017г. №1

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР ГБОУ
школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды»
Приморского района Санкт-Петербурга
Дата 31.08.2017г.
Подпись _____/Сенатова Н.В./

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа-интернат № 357
«Олимпийские надежды»
Приморского района Санкт-Петербурга
Приказ от 01.09.2017г. №141/5
Подпись _____/Назарова И.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основам безопасности жизнедеятельности
для 11-А класса**

Срок реализации программы: 2017-2018 год

Ступень обучения: *среднее общее образование*
Уровень: *профильный*
Количество часов в год – *68 (в неделю - 2)*
Составитель: Токарев В.Ю.

**Санкт-Петербург
2017 г.**

Пояснительная записка

11-А класс

Настоящая программа по ОБЖ составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ от 05.03.2004г. № 1089), примерных программ по ОБЖ (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), «Временных требований к минимуму содержания основного общего образования» (приказ МО РФ от 19.05.98. № 1236), примерной программы для общеобразовательных учреждений, 10-11 классы (авторы В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – М.: Дрофа, 2013. – 94с.)

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов Российской Федерации «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации.

В соответствии с Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года на старшей ступени общеобразовательной школы предусматривается профильное обучение, цель которого - повысить качество общего образования, обеспечить глубокую и специализированную подготовку учащихся с учетом их индивидуальных склонностей и способностей.

Профильное обучение - один из ведущих процессов, определяющих сегодня развитие отечественной системы образования. По своим целевым установкам и предметному содержанию профильное обучение занимает промежуточное положение между средним общим образованием и профессиональным образованием, обеспечивая функциональную взаимосвязь и преемственность между ними.

Профильное обучение – это средство дифференциации и индивидуализации обучения, позволяющее за счет изменений в структуре, содержании и организации образовательного процесса более полно учитывать интересы, склонности и способности учащихся, создавать условия для обучения старшеклассников в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями в отношении продолжения образования.

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал школы-интерната, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития обучающихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций воспитанников школы-интерната.

Цели и задачи

- ✓ Освоение знаний по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций во время аварий и катастроф техногенного характера, пожаров и взрывов;
- ✓ Знание основных мероприятий гражданской обороны по защите населения, проводимые в мирное время;
- ✓ Изучение правил поведения во время аварий с выбросом сильнодействующих ядовитых и радиоактивных веществ; правила поведения во время гидродинамических авариях;
- ✓ Изучение правил поведения школьников для предупреждения причин травматизма;
- ✓ Изучение и освоение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи, основ здорового образа жизни;
- ✓ Знание основных правил дорожного движения.

Место предмета в учебном плане

Учебная дисциплина (курс) «Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» как начальная стадия формирования общих представлений и понятий в области безопасности жизнедеятельности представляет собой неотъемлемую часть образовательной области «Безопасность жизнедеятельности». Курс ОБЖ имеет своей целью формирование у обучающихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека, о выработке у них сознательного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих и приобретению способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях, адекватно реагировать на различные опасные ситуации с учетом своих возможностей.

В соответствии с учебным планом школы-интерната № 357 «Олимпийские надежды» на изучение основ безопасности жизнедеятельности в 11 классе отводится 2 часа в неделю (1 час за счет федерального компонента и 1 час за счет регионального компонента), всего 68 часов в год.

Содержание программы выстроено по **двум линиям**:

- основы медицинских знаний и здорового образа жизни,
- основы военной службы.

Формами промежуточной аттестации являются тесты, устные опросы и практические работы.

Основное содержание учебного курса

11-А класс (68 часов)

№	Тема, раздел	Кол-во часов
1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	19
2	Основы военной службы	49
	Итого:	68

Содержание программы

11 класс (68 часов)

Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (19 часов)

Основы здорового образа жизни (7 часов)

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

Знать: об основных составляющих здорового образа жизни и их влиянии на безопасность жизнедеятельности личности.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный и материальный факторы). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Знать: о факторах, оказывающих влияние на гармонию совместной жизни.

Использовать: приобретенные знания для воспитания качеств, необходимых для создания прочной семьи.

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

Знать: об основах законодательства РФ о семье.

Использовать: приобретенные знания для воспитания в себе качеств, необходимых для создания прочной семьи.

Экстремальные ситуации в путешествии. Потеря ориентации, пропажа денег и документов. Действия в экстремальных ситуациях.

Знать: доступные способы выхода из экстремальных ситуаций.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению ИППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью. **Знать:** об основах личной гигиены; об уголовной ответственности за заражение ИППП.

Использовать: приобретенные знания для ведения здорового образа жизни.

ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Методы лечения иммунодефицита.

Использовать: приобретенные знания для ведения здорового образа жизни.

Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (12 часов)

Понятия о кровотечениях. Классификация и характеристика кровотечений. Причины, вызывающие кровотечения. Признаки артериального и венозного кровотечений. Способы временной остановки кровотечений.

Знать: виды кровотечений и правила оказания первой помощи при кровотечениях, правила наложения жгута и давящей повязки.

Владеть навыками: оказания первой помощи при кровотечениях.

Виды ран и общие правила оказания первой медицинской помощи. Способы остановки кровотечений. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Борьба с болью.

Знать: виды ран и правила оказания первой помощи при ранении, правила наложения жгута и давящей повязки.

Владеть навыками: наложения повязок на различные части тела.

Ушибы и их признаки. Растяжение связок и их признаки. Разрывы связок и мышц, их признаки. Вывихи и их признаки. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Знать: правила оказания первой помощи при травмах.

Владеть навыками: оказания первой помощи при травмах, растяжениях.

Открытые и закрытые переломы. Признаки переломов. Отработка приемов оказания ПП при переломах. Отработка основных правил транспортной иммобилизации.

Знать: правила оказания первой помощи при переломах.

Владеть навыками: оказания первой помощи при переломах.

Понятие о черепно-мозговой травме. Причины травм головы и позвоночника. Признаки симптомы травм головы и позвоночника. Первая помощь при черепно-мозговой травме, при повреждении позвоночника.

Знать: приемы оказания первой помощи при травмах головы и позвоночника.

Владеть навыками: оказания первой помощи при травмах головы и позвоночника.

Опасности травм грудной клетки. Отработка приемов оказания первой помощи при травмах груди, живота и области таза.

Знать: правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Владеть навыками: оказания первой медицинской помощи при травмах груди, живота, таза.

Понятие о травматическом шоке. Причины и признаки травматического шока, его действие на организм человека. Ожоги кожи. Степени ожогов кожи.

Знать: причины травматического шока, степени ожогов.

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

Снабжение организма человека кислородом. Схема поступления кислорода из легких в кровь. Понятие о клинической смерти и реанимации. Определение признаков клинической смерти. Объем экстренных реанимационных мероприятий.

Иметь представление: о клинической смерти.

Владеть навыками: оказания первой помощи при реанимационных мероприятиях.

Прекардиальный удар в область грудины. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких. Причины и признаки остановки сердца. Отработка приемов оказания первой помощи при остановке сердца.

Знать: правила оказания первой помощи при остановке сердца.

Владеть навыками: оказания первой помощи при остановке сердца.

Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Инсульт, его возможные причины возникновения. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Знать: правила оказания первой медицинской помощи при сердечной недостаточности и инсульте.

Владеть навыками: оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Ожоги. Обморожения. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Эпилепсия. Истерика. Сомнамбулизм. Как помочь, если ты стал свидетелем подобной ситуации.

Иметь представление: о правильности действий в вышеперечисленных ситуациях.

Роды. Фазы деторождения. Необходимые меры для помощи роженице в экстренных обстоятельствах.

Иметь представление: об эффективной помощи при приеме родов.

Утопление. Первая помощь при утоплении. Правила безопасного поведения на воде.

Знать: правила оказания ПМП при утоплении.

Раздел 2. Основы военной службы (49 часов)

Воинская обязанность (6 часов)

Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Знать: об обязанностях граждан по защите государства; о воинской обязанности.

Использовать: полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе

Организация воинского учета. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.

Знать: об организации воинского учета, о первоначальной постановке граждан на воинский учет, об обязанностях граждан по воинскому учету.

Использовать: полученные знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.

Знать: о содержании обязательной подготовки граждан к военной службе.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.

Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Обучение по дополнительным образовательным программам, имеющим целью военную подготовку несовершеннолетних граждан в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования. Обучение по

программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Знать: об основных направлениях добровольной подготовки граждан к военной службе.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.

Организация и предназначение медицинского освидетельствования и медицинского обследования при первоначальной постановке граждан на воинский учет. Категории годности к военной службе. Организация профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет. Основные требования к индивидуально-психологическим и профессиональным качествам молодежи призывного возраста для комплектования различных воинских должностей.

Знать: об организации медицинского освидетельствования и профессионально-психологического отбора граждан при первоначальной постановке их на воинский учет, о категориях годности к военной службе.

Использовать: приобретенные знания при первоначальной постановке на воинский учет и для развития в себе качеств, необходимых для военной службы

Увольнение с военной службы. Запас Вооруженных Сил Российской Федерации, его предназначение, порядок освобождения граждан от военных сборов.

Знать: об основах военной службы.

Иметь представление: об основных правах и обязанностях во время пребывания в запасе.

Использовать: полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Особенности военной службы (6 часов)

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы. Конституция РФ и вопросы военной службы. Законы РФ, определяющие правовую основу военной службы. Статус военнослужащего, права и свободы военнослужащего. Льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по призыву. Права и ответственность военнослужащих. Дисциплинарная, административная, материальная, уголовная ответственность военнослужащих.

Знать: основные положения законодательства РФ об обороне государства и воинской обязанности, военной службе граждан.

Использовать: полученные знания для осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Общевоинские уставы - нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ, Устав гарнизонной и караульной службы Вооруженных Сил РФ, Дисциплинарный устав Вооруженных Сил РФ, Строевой устав Вооруженных Сил РФ, их предназначение и основные положения.

Знать: о нормативно-правовых актах, регламентирующих жизнь и быт в/служащих; о предназначении общевоинских уставов ВС.

Использовать: приобретенные знания для осуществления осознанного самоопределения по отношению к в/службе, развития в себе качеств, необходимых для в/службы.

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.

Знать: о традициях Вооруженных Сил Российской Федерации.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.

Призыв на военную службу. Время призыва на военную службу, организация призыва. Порядок освобождения граждан от военной службы и предоставление отсрочек.

Ответственность граждан по вопросам призыва. Прохождение военной службы по призыву. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.

Знать: о призыве на военную службу, времени и организации призыва, о порядке освобождения граждан от военной службы и предоставлении отсрочек, о порядке прохождения военной службы по призыву, об общих, должностных и специальных обязанностях военнослужащих.

Использовать: полученные знания при постановке на воинский учет.

Владеть навыками: оценки уровня своей подготовленности к военной службе.

Основные условия прохождения военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту. Сроки военной службы по контракту. Права и льготы, предоставляемые военнослужащим, проходящим военную службу по контракту.

Знать: основные условия прохождения военной службы по контракту.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.

Владеть: навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе; оценки уровня своей подготовленности к ней.

Федеральный закон «Об альтернативной гражданской службе». Альтернативная гражданская служба как особый вид трудовой деятельности в интересах общества и государства. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Сроки альтернативной гражданской службы для разных категорий граждан. Время, которое не засчитывается в срок альтернативной гражданской службы. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой.

Знать: особенности прохождения альтернативной гражданской службы.

Владеть навыками: оценки уровня своей подготовленности к военной службе.

Из истории воинских званий и военной формы одежды России. Составы военнослужащих и воинские звания. Военная форма одежды и знаки различия военнослужащих.

Знать: составы военнослужащих и воинские звания.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.

Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России (11 часов)

Основные качества военнослужащего, позволяющие ему с честью и достоинством носить воинское звание защитника Отечества: любовь к Родине, ее 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 – патриот, специалист, подчиненный.

Иметь представление: об основных качествах военнослужащего.

Владеть навыками: оценки уровня своей подготовленности и осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Использовать: приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.

Международная миротворческая деятельность ВС РФ. Виды воинской деятельности и их особенности. Основные элементы воинской деятельности и их предназначение. Особенности воинской деятельности в различных видах ВС и родах войск. Общие требования воинской деятельности к военнослужащему. Необходимость повышения уровня подготовки молодежи призывного возраста к военной службе. Требования к психическим и морально-этическим качествам призывника, основные понятия о психологической совместимости членов воинского коллектива (экипажа, боевого расчета).

Знать: об основных видах военно-профессиональной деятельности и их особенностях в различных видах Вооруженных Сил и родах войск; о требованиях, предъявляемых военной службой к уровню подготовки призывника.

Уметь: оценивать уровень своей подготовленности к военной службе!

Использовать: приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.

Основные виды военных образовательных учреждений профессионального образования. ВУЗы спортивного направления.

ВУЗы МВД.

ВУЗы МЧС.

ВВУЗЫ МО РФ.

Элита силовых структур.

Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации. Правила приема граждан в военные образовательные учреждения профессионального образования.

Знать: об организации подготовки офицерских кадров для ВС РФ, об основных видах военных образовательных учреждений профессионального образования; правилах приема в военные образовательные учреждения.

Владеть навыками: осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов (2 часа)

Основные документы международного гуманитарного права. Общая защита гражданского населения. Основные типы ограничений ведения военных действий.

Знать: основные документы международного гуманитарного права.

Использовать: полученные знания для воспитания потребности оказывать помощь пострадавшим в различных опасных ситуациях.

Цели использования международных отличительных знаков во время вооруженных конфликтов. Отличительные знаки. Ответственность воюющих сторон за правильное использование отличительных знаков. В каких случаях запрещается использовать международные отличительные знаки.

Знать: основные отличительные знаки, используемые в международного гуманитарного праве.

Использовать: полученные знания для воспитания потребности оказывать помощь пострадавшим в различных опасных ситуациях.

Психологические основы подготовки к военной службе (8 часов)

Стресс и дистресс. Как справиться со стрессом. Личность и социальная роль военного человека. Психологические свойства в структуре личности. Слухи и искаженная информация.

Иметь представление: о психических аспектах, связанных с подготовкой к военной службе в ВС РФ.

Владеть навыками: осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Совесть, честь и достоинство - основные требования к личности солдата. Чувства личности и военная служба. Самовоспитание и самосовершенствование личности. Психическое саморегулирование и самоанализ.

Иметь представление: о психических аспектах, связанных с подготовкой к военной службе в ВС РФ.

Владеть навыками: осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.

Огневая подготовка из стрелкового оружия (7 часов)

Назначение автомата Калашникова. Общее устройство. Работа и взаимодействие частей и механизмов автомата при зарядании и стрельбе.

Неполная разборка и сборка АК.

Знать: взаимодействие основных частей и механизмов автомата.

Уметь: производить неполную разборку и сборку АК.

Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок в комнатном тире.

Прицеливание, нажатие на спусковой крючок и особенности дыхания при стрельбе.

Знать: особенности дыхания при прицеливании и нажатии на спусковой крючок.

Уметь: правильно прицеливаться и производить нажатие на спусковой крючок.

Практическое занятие: Стрельба по белому листу бумаги без ограничения времени.

Иметь представление: о процессе производства выстрела, отдаче оружия и полете пули.

Уметь: производить корректировку при стрельбе.

Практическое занятие: стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.

Уметь: применить теоретические знания при попадании в квадрат.

Практическое занятие: Стрельба по мишени из положения «Сидя за столом»

Отработать навыки: производства точного выстрела по мишени.

Строевая подготовка на месте и в движении без оружия (7 часов)

Основы строевой подготовки. Строевой устав ВС РФ.

Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».

Отработка воинского приветствия.

Выполнение поворотов на месте «Направо», «Налево» и «Кругом».

Строевой шаг. Выход из строя и подход к начальнику.

Отдание воинской чести на месте и в движении, одиночными военнослужащими и в строю.

Повороты в движении.

Перестроение из одношереножного в двухшереножный строй, из строя в колонну по одному в колонну по два и по три и обратно.

Отработать навыки одиночной строевой подготовки и строевой подготовки в составе подразделения.

Специфика воинской службы в военное время (2 часа).

Понятие героизма и мужества. Подвиг. Александр Матросов.

Итоги и уроки Великой Отечественной войны.

Уметь: вырабатывать чувство гордости за Родину и свой народ.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Содержание данной рабочей программы предусматривает формирование у обучающихся 8 класса общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;

- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

В результате изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 8 классе обучающиеся должны

знать/понимать

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального характера;
- структуру, назначение и задачи РСЧС;
- основные положения международного гуманитарного права;
- основные правила поведения для профилактики травм в повседневной жизни дома, на улице, в школе и при занятиях спортом;

уметь

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;

использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности, безопасного поведения при угрозе террористического акта;
- обращения в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект включает в себя:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл. [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений. В. Н. Латчук [и др.]. - М.: Дрофа, 2014.

Дополнительная литература

Латчук В.Н., Марков В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 кл.: Методическое пособие. - М.: Дрофа (любое издание).

Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности (тематическое планирование): методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Таблицы по основам безопасности жизнедеятельности:

Гражданская оборона Российской Федерации;

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций Российской Федерации;

Средства индивидуальной защиты;
Средства коллективной защиты;
Личная гигиена;
Инфекционные заболевания.

Таблицы по правилам пожарной безопасности (М.: Дрофа, 2010):

Классификация пожаров;
Правила поведения в зоне лесного пожара;
Правила безопасного тушения небольшого лесного пожара;
Помощь человеку, на котором загорелась одежда;
Первая медицинская помощь при термических ожогах;
Причины пожаров в жилых и общественных зданиях;
Признаки и поражающие факторы пожара;
Правила поведения при пожаре в доме (квартире);
Правила поведения при пожаре в общеобразовательном учреждении;
Как выйти из задымленного помещения;
Что делать, если при пожаре нельзя покинуть квартиру (помещение);
Правила поведения при загорании телевизора;
Правила поведения при загорании новогодней елки;
Первичные средства пожаротушения (огнетушители);
Первичные средства пожаротушения (внутренний пожарный кран).

Таблицы по защите от терроризма (М.: Дрофа, 2006):

Классификация терроризма;
Взрывоопасные предметы;
Безопасные расстояния до взрывоопасных предметов;
Особенности поведения и одежды террориста-смертника;
Правила безопасного поведения при угрозе взрыва;
Как действовать, попав после взрыва в завал;
Как действовать, попав под обстрел;
Как действовать, попав в заложники;
Действия при получении угрозы;
Психологическая помощь в ситуациях террористического характера.
Таблицы о факторах, разрушающих здоровье человека
Алкоголизм;
Наркомания;
Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД);
Табачное курение.

**Календарно-тематическое планирование
11-А класса**

№ уро-ка	Тема	Дата		Приме-чание
		План	Факт	
Раздел 1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (14 часов)				
Основы здорового образа жизни (7 часов)				
1.	Личная гигиена и здоровье.			Р. 1 гл. 1.1
2.	Нравственность и здоровье.			Р. 1 гл. 1.2
3.	Семья в современном обществе.			Р. 1 гл. 1.3
4.	Экстремальные ситуации в другом городе России			Р. 1 гл. 1.3
5.	Экстремальные ситуации в другой стране.			Р. 1 гл. 1.3
6.	ЗППП.			Р. 1 гл. 1.4
7.	ВИЧ и СПИД: миф или реальность?			Р. 1 гл. 1.4
Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи (12 часов)				
8.	П.3. ПМП при кровотечениях и ранениях			Р. 1 гл. 2.1
9.	П.3. ПМП при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах			Р. 1 гл. 2.2
10.	П.3. ПМП при ЧМТ и повреждении позвоночника.			Р. 1 гл. 2.3
11.	П.3. ПМП при травмах груди, живота и области таза.			Р. 1 гл. 2.4
12.	П.3. ПМП при травматическом шоке			Р. 1 гл. 2.5
13.	П.3 ПМП при попадании внутрь инородных тел.			Р. 1 гл. 2.6
14.	П.3 ПМП при остановке сердца.			Р. 1 гл. 2.7
15.	П.3 ПМП при острой сердечной недостаточности и инсульте.			Р. 1 гл. 2.8
16.	ПМП при ожогах и обморожениях.			Р. 1 гл. 2.
17.	ПМП при эпилептическом припадке, истерике и снохождении			Р. 1 гл. 2.
18.	Роды вне роддома. Очередность действий.			Р. 1 гл. 2.
19.	ПМП при утоплении.			Р. 1 гл. 2.
Раздел 2. Основы военной службы (54 часа)				
Воинская обязанность (6 часов)				
20.	Основные понятия о воинской обязанности.			Р. 2 гл. 1.1
21.	Организация воинского учета			Р. 2 гл. 1.2
22.	Обязательная подготовка граждан к военной службе.			Р. 2 гл. 1.3
23.	Добровольная подготовка граждан к военной службе.			Р. 2 гл. 1.4
24.	Организация медицинского освидетельствования			Р. 2 гл. 1.5
25.	Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.			Р. 2 гл. 1.6
Особенности военной службы (6 часов)				
26.	Правовые основы военной службы.			Р. 2 гл. 2.1
27.	Общевойские уставы ВС РФ.			Р. 2 гл. 2.2
28.	Военная присяга.			Р. 2 гл. 2.3

29.	Прохождение военной службы по призыву, контракту			Р. 2 гл. 2.4, 2.5
30.	Воинские звания. Военная форма одежды			Р. 2 гл. 2.6
31.	Права и ответственность военнослужащих.			Р. 2 гл. 2.7
Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил России (11 часов)				
32.	Военнослужащий – патриот			Р. 2 гл. 3.1
33.	Военнослужащий – специалист			Р. 2 гл. 3.2
34.	Военнослужащий – подчиненный			Р. 2 гл. 3.4
35.	Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ			Р. 2 гл. 3.6
36.	ВУЗы спортивного направления			Р. 2 гл. 3.5
37.	ВУЗы МВД			Р. 2 гл. 3.5
38.	ВУЗы МЧС			Р. 2 гл. 3.5
39.	ВВУЗы МО РФ			Р. 2 гл. 3.5
40.	Элита силовых структур ч. 1			Р. 2 гл. 3.3
41.	Элита силовых структур ч. 2			Р. 2 гл. 3.3
42.	Как стать офицером Российской армии.			Р. 2 гл. 3.5
Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов (2 часа)				
43.	Ограничение средств и методов ведения военных действий.			Р. 2 гл. 4.1
44.	Международные отличительные знаки			Р. 2 гл. 4.2
Психологические основы подготовки к военной службе (8 часа)				
45.	Призыв на военную службу как стрессовая ситуация.			Р. 2 гл. 5.1
46.	Личность и социальная роль военного человека.			Р. 2 гл. 5.2
47.	Психологические свойства в структуре личности.			Р. 2 гл. 5.3
48.	Слухи и искаженная информация.			Р. 2 гл. 5.4
49.	О морально-этических качествах военнослужащих.			Р. 2 гл. 5.5
50.	Чувства личности и военная служба.			Р. 2 гл. 5.6
51.	Самовоспитание и самосовершенствование личности.			Р. 2 гл. 5.7
52.	Психическое саморегулирование и самоанализ.			Р. 2 гл. 5.8
Огневая подготовка из стрелкового оружия (7 часов).				
53.	Назначение и общее устройство АК.			Р. 2 гл. 2.2
54.	Последовательность неполной разборки и сборки АК.			Р. 2 гл. 2.2
55.	Меры безопасности и правила выполнения стрельбы			Р. 2 гл. 2.2
56.	ПЗ: Стрельба по белому листу бумаги			Р. 2 гл. 2.2
57.	ПЗ: Стрельба по квадрату 10x10 см			Р. 2 гл. 2.2
58.	ПЗ: Стрельба по мишени «Сидя за столом»			Р. 2 гл. 2.2
59.	ПЗ: Стрельба по мишени «Сидя за столом»			Р. 2 гл. 2.2
Строевая подготовка на месте и в движении без оружия (7 часов).				
60.	Строевой устав ВС РФ.			Р. 2 гл. 2.2

61.	ПЗ: Строевая стойка. Выполнение команд			Р. 2 гл. 2.2
62.	ПЗ: Выполнение поворотов на месте			Р. 2 гл. 2.2
63.	ПЗ: Строевой шаг.			Р. 2 гл. 2.2
64.	ПЗ: Отдание воинской чести			Р. 2 гл. 2.2
65.	ПЗ: Повороты в движении.			Р. 2 гл. 2.2
66.	ПЗ: Перестроения			Р. 2 гл. 2.2
Специфика воинской службы в военное время (2 часа).				
67.	На войне всегда есть место подвигу.			Р. 2 гл. 5.7
68.	Итоги и уроки Великой Отечественной войны.			