

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**10 - 11** класс

Рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов разработана на основе федерального Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и в соответствии с положением Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

Программа предназначена для базового изучения учащимися тем в области безопасности жизнедеятельности с учетом их потребности в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

### Личностные результаты

- Окончательное формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее много национального народа России.
- Формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
- Готовность к выполнению конституционного долга по защите Отечества. \*Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.
- Навыки сотрудничества со сверстниками в общественно полезной, проектной и других видах деятельности.
- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. \*Формирование установки на негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

### Метапредметные результаты:

- Умение оказывать первую помощь.
- Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды.
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности \*Готовность и способность к самостоятельной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в особенностях современных процессов мирового развития в условиях глобализации.
- Умение характеризовать основные направления перехода Российской Федерации к новой государственной политике в области национальной обороны
- Умение характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющие серьезную угрозу безопасности личности, общества, государства и национальной безопасности России.
- Умение обосновать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия.
- Умение подобрать из различных источников убедительные примеры пагубного влияния курения, потребления алкоголя и наркотиков на здоровье человека и отстаивать свою точку зрения по этому вопросу при общении в кругу сверстников.
- Умение характеризовать роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны.

### Предметные результаты:

- Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора.
- Знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз.
- Сформированность негативного отношения к любым проявлениям экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения.
- Сформированность представлений о здоровом образе жизни как средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.
- Знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
- Знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, Сформированность негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.
- Знание основных мер защиты личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и правил поведения в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций.
- Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники.
- Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
- Знание основ обороны государства и военной службы, законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан, прав и обязанностей гражданина до призыва прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки.
- Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.
- Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях и их профилактике.

### Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен

**знать:**

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**ученик научится:**

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;

**ученик получит возможность научиться:**

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
- 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.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **Класс 10**

#### **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях – 13ч.**

##### **Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения - 6ч.**

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок и движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

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. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары – опасные ЧС природного характера, приводящие к гибели людей. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях ЧС природного характера – геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Положения Конституции РФ, основные законы РФ, положения которые направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, её предназначение, структура и основные задачи.

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооружённого формирования или участие в нём.

##### **Тема 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны – 7ч.**

Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Система оповещения населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о ЧС, примерное её содержание, действия населения по сигналам оповещения о ЧС.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни - 10ч.**

### **Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний – 3ч.**

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная потребность общества.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### **Тема 4. Основы здорового образа жизни – 7ч.**

Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учёт влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидности наркомании. Наркомания – это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

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

## **Раздел III. Основы военной службы – 11ч.**

### **Тема 5. Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества- 5 ч.**

Организация вооружённых сил Московского государства в XIV – XVвв. Военная реформа Ивана IV Грозного в середине XVIв. Военная реформа Петра I Великого, создание регулярной армии, её особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание Советских Вооружённых Сил, их структура и предназначение.

Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооружёнными Силами РФ.

Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутных войск. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. Военно-Морской флот, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Космические войска, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил РФ: Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, их предназначение. Войска гражданской обороны, входящие в состав МЧС России, их задачи в мирное и военное время.

### **Тема 6. Боевые традиции Вооружённых Сил России - 3 ч.**

Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего – защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма.

Воинский долг – обязанность военнослужащего по вооружённой защите Отечества. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнять воинский долг.

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.

### **Тема 7. Символы воинской чести - 3 ч.**

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевое Знамя воинской части – особо почётный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

История государственных наград России за военные заслуги перед Отечеством.

## **УЧЕБНЫЕ СБОРЫ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ СБОРОВ**

### **Тема 1. Военнослужащие и отношения между ними – 3ч.**

Права, обязанности и ответственность военнослужащих. взаимоотношения между военнослужащими. Обязанности солдата.

### **Тема 2. Внутренний порядок – 5ч.**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих. Суточный наряд . обязанности дневального по роте. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового. Охрана здоровья военнослужащих.

### **Тема 3. Тактическая подготовка – 4ч.**

Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою. Основные приемы и способы действия солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, Оповещения и взаимодействия. Способы передвижения солдата в бою. Приемы и правила стрельбы в бою. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа. Способы ориентирования на местности.

### **Тема 4. Огневая подготовка – 6ч.**

Устройство стрелкового оружия, основные правила, приемы и способы стрельбы из него. Устройство ручных боевых гранат. Требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по

неподвижным целям днем. Требования к выполнению метания ручных имитационных гранат.

**Тема 5. Радиационная, химическая и биологическая защита – 2ч.**

Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения.

**Тема 6. Строевая подготовка – 6ч.**

Строй и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**Тема 7. Физическая подготовка – 6 ч.**

Гимнастика и атлетическая подготовка. Преодоление препятствий. Ускоренное передвижение, легкая атлетика. Комплексное учебно-тренировочное занятие.

**Тема 8. Военно - медицинская подготовка – 3ч.**

Правила оказания первой помощи при ранениях. Правила оказания первой помощи при ожогах. Правила оказания помощи при отморожении.

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы предусматривают проведение ежегодных учебных сборов, в ходе которых происходит практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

Продолжительность учебных сборов — 5 дней (35 учебных часов).

В ходе сборов изучаются:

- размещение и быт военнослужащих;
- организация караульной и внутренней службы;
- элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

**Планирование и организация учебных сборов осуществляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны, а их подготовка по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и учебных**

**2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Ступень обучения средняя школа

Образовательная программа среднего (полного) образования

Класс 10

№ темы по порядку изучения	Название темы	Количество часов	Контрольные мероприятия		
			контрольная работа	практическая работа	проектная работа
<b>Раздел I « Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»- 13ч.</b>					
Тема 1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6		2	
Тема 2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	7	1	1	
<b>Раздел II « Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» - 10ч</b>					
Тема 3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	3			
Тема 4	Основы здорового образа жизни	7	1		
<b>Раздел III « Основы военной службы» - 11ч.</b>					
Тема 5	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	5			
Тема 6	«Боевые традиции Вооруженных Сил России»	3			
Тема 7	Символы воинской чести	3			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34ч</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

**Перечень контрольных мероприятий**

1. Практические работы

№1. Ориентирование на местности.

№2. Отработка навыков пользования противогазом.

№3. Отработка навыков поведения учащихся при получении сигнала о ЧС.

2. Контрольная работа

№1 «Гражданская оборона – основная часть обороноспособности страны»

№2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Уровень обучения средняя школа

Образовательная программа среднего (полного) образования

Класс 11

№ темы по	Название темы	Количество	Контрольные мероприятия
-----------	---------------	------------	-------------------------

порядку изучения		часов	контрольная работа	практическая работа	проектная работа
<b>Раздел I «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»-10ч.</b>					
Тема 1	Основы здорового образа жизни»	6			
Тема 2	Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи»	4	1	2	
<b>Раздел II «Основы военной службы»- 24ч.</b>					
Тема 3	Воинская обязанность	10			
Тема 4	Особенности военной службы	8			
Тема 5	Военнослужащий – защитник своего Отечества. Честь и достоинство воина Вооружённых сил России»	6			
	<b>ИТОГО</b>	<b>34ч</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Перечень контрольных мероприятий**

**3. Практические работы**

№1. Первая медицинская помощь при ранениях.

№2. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

**4. Контрольная работа**

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

пунктах Инструкция утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации № 96/134 от 24 февраля 2010 г.

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке учебных сборов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Учебные сборы**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов					Общее количество часов
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
1	Военнослужащие и отношения между ними.	2	1				3
2	Внутренний порядок	1	1	1	2		5
3	Тактическая подготовка		1	1	1	1	4
4	Огневая подготовка		1	1	2	2	6
5	Радиационная, химическая и биологическая защита			1	1		2
6	Строевая подготовка	2	1	1	1	1	6
7	Физическая подготовка	2	2	1		1	6
8	Военно-медицинская подготовка			1		2	3
	<b>итого</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>