

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО учителей  
художественно-эстетического  
цикла технологии и физической  
культуры  
протокол № 1  
от «31» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:  
с зам.директора по УВР  
И.Ф.Поддубной



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени М.Я. Вознесенского» г. Кемерово

**Рабочая учебная программа**  
по основам безопасности жизнедеятельности,  
10-11 класс

Учитель – составитель: Антонюк Н.Г.

Срок реализации: 2 года

Количество часов по учебному плану: 70 часов ( 35 часов 10 класс – 1 час в неделю; 35 часов 11 класс – 1 час в неделю)

г. Кемерово, 2018г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебного предмета	4
3. Требования к подготовке учащихся	7
4. Учебно-тематический план	8
5. Перечень ключевых слов	12
6. Литература для учащихся/учителя	14

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования, программы «Основы безопасности жизнедеятельности» под общей редакцией А. Т. Смирнова.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 № 39 раздел «Основы здорового образа жизни» дополнен содержанием «Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)».

Программа реализуется два года, рассчитана на 70 часов (по 35 часов в год).

**Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в тестовой форме.

## Содержание учебного предмета

### **Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности**

Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.

Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем\*(12).

Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).

### **Государственная система обеспечения безопасности населения**

Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.

Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

### **Основы обороны государства и воинская обязанность**

Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.

Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.

Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.

Общие обязанности и права военнослужащих.

Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.

Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## 10 класс

### **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 часов):**

#### **Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (6 часов):**

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода. Правила поведения в ситуациях криминогенного

характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структуры и задачи. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.

**Тема 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны ( 7 часов) :**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях.

**Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни ( 10 часов):**

**Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 часа):**

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

**Тема 4. Основы здорового образа жизни ( 7 часов) :**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

**Раздел 3. Основы военной службы (12 часов)**

**Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (6 часов):**

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначения. Функция и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил. Другие войска, их состав и предназначение.

**Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России (3 часа):**

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Памяти поколений – дни воинской славы России. Дружба, войсковое товарищество–основа боевой готовности частей и подразделений.

**Тема 7. Символы воинской чести (3 часа):**

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

**11 класс**

**Тема 1. Основы здорового образа жизни ( 9 часов):**

Правила личной гигиены и здоровья. Нравственность и здоровье. Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики. СПИД и его профилактика. Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Первая медицинская помощь при сердечных

недомоганиях. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая медицинская помощь при травмах. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

## **Тема 2. Основы военной службы (25 часов):**

Основы понятия о воинской обязанности.

Организация воинского учета и его предназначение.

Обязательная подготовка граждан к военной службе.

Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Организация медосвидетельствования и медобследования граждан при постановке на В/У.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе.

Правовые основы военной службы. Конституция РФ, федеральные законы: «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и военной службе».

Общевоинские уставы ВС РФ.

Военная присяга-клятва воина на верность Родине-России.

Права и ответственность военнослужащих.

Права и ответственность военнослужащих.

Права и ответственность военнослужащих.

Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Как стать офицером Российской армии.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ.

Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий и выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.

Прохождение военной службы по призыву.

Прохождение военной службы по призыву.

Прохождение военной службы по контракту.

Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.

## **Тема 3. Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения (1 час).**

## Требования к подготовке учащихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей); использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## Учебно-тематический план

10 класс

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов темы
	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>13</b>
	<b>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.</b>	<b>6</b>
1	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.	1
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структуры и задачи.	1
6	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.	1
	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.</b>	<b>7</b>
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	1
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного мирного времени.	1
10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.	1
11	Средства индивидуальной защиты.	1
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.	1
13	Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях.	1
	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>
	<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>3</b>
14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.	1
15,16	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	2
	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>7</b>
17	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
18	Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.	1
19,20	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	2
21	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	1
22,23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2
	<b>Основы военной службы.</b>	<b>12</b>



	<b>Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.</b>	<b>6</b>
24	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
25	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначения.	1
26	Функция и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.	1
27	Другие войска, их состав и предназначение.	1
28	Реформа Вооруженных Сил.	1
29	Реформа Вооруженных Сил.	1
	<b>Боевые традиции Вооруженных Сил России.</b>	<b>3</b>
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.	1
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1
32	Дружба, войсковое товарищество-основа боевой готовности частей и подразделений.	1
	<b>Символы воинской чести.</b>	<b>3</b>
33	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1
35	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
	<b>Всего часов</b>	<b>35</b>

## 11 класс

№ п/п	Тема	Часы
	<b>1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>9</b>
1	Правила личной гигиены и здоровья.	1
2	Нравственность и здоровье.	1
3	Болезни, передаваемые половым путем. Меры профилактики.	1
4	СПИД и его профилактика.	1
5	Семья в современном обществе. Законодательство о семье.	1
6	Первая медицинская помощь при сердечных недомоганиях.	1
7	Первая медицинская помощь при ранениях.	1
8	Первая медицинская помощь при травмах.	1
9	Первая медицинская помощь при остановке сердца.	1
	<b>2. Основы военной службы.</b>	<b>25</b>
10	Основы понятия о воинской обязанности.	1
11	Организация воинского учета и его предназначение.	1
12	Обязательная подготовка граждан к военной службе.	1
13	Добровольная подготовка граждан к военной службе.	1
14	Организация медосвидетельствования и медобследования граждан при постановке на В/У.	1
15	Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе.	1
16	Правовые основы военной службы. Конституция РФ, федеральные законы: «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и военной службе».	1
17	Общевойские уставы ВС РФ.	1
18	Военная присяга-клятва воина на верность Родине-России.	1
19	Права и ответственность военнослужащих.	1
20	Права и ответственность военнослужащих.	1
21	Права и ответственность военнослужащих.	1
22	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.	1
23	Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.	1
24	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	1
25	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	1
26	Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.	1
27	Как стать офицером Российской армии.	1
28	Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ.	1
29	Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий и выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.	1
30	Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.	1
31	Прохождение военной службы по призыву.	1

32	Прохождение военной службы по призыву.	1
33	Прохождение военной службы по контракту.	1
34	Международная (миротворческая) деятельность ВС РФ.	1
<b>35</b>	<b>Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

## Перечень ключевых слов

Аварийная ситуация, аварийно химически опасное вещество, аварийно–восстановительные работы, авария, альфа, излучение, антитоды, аптечка индивидуальная, безопасность, безопасность в чрезвычайных ситуациях, безопасность жизнедеятельности, безопасность пожарная, бета–излучение, биосфера, боевые токсичные химические вещества, буран, вакцинация, вентиляция, вещества дегазирующие, вещества дезинфицирующие, взрыв, взрывобезопасность, взрывопожароопасное вещество, возбудитель инфекционной болезни, воздушная тревога, войска гражданской обороны, вторичные поражающие факторы, геофизические опасные процессы и явления, гидрологическое опасное явление, горение, горючие вещества и материалы, дегазация, дезактивация, дезинсекция, дезинфекция, дезодорация, демеркуризация, дератизация, детоксикация, доза облучения, доза токсичная, доза эквивалентная, *единая государственная система предупреждения и ликвидации* чрезвычайных ситуаций, единая дежурная диспетчерская служба, жизнеобеспечение населения в чрезвычайных ситуациях, загрязнение, заражение местности, защита населения в военное время, защита населения в чрезвычайных ситуациях, защитная одежда, зона поражения, зона санитарно–защитная, Излучение, излучение ионизирующее, излучение световое, изолирующие самоспасатели, иммобилизация, иммунизация, индивидуальный перевязочный пакет, индивидуальный противохимический пакет, инженерная защита населения, инфекционные болезни, инфекция, карантин, катастрофа, лавина, Лавиноопасная территория, лесной пожар, ликвидация чрезвычайных ситуаций, локализация аварии, медицинские мероприятия по защите населения, медицинские средства защиты, мероприятия гражданской обороны, мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций, мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций, наводнение, неотложные аварийно–восстановительные работы, обеззараживание, облако радиоактивное, облучение, Обморожение, обсервация, объект потенциально опасный, объект радиационно опасный, объект химически опасный, объект экологически опасный, огнетушитель, опасная зона, опасное природное явление, операция аварийно–спасательная, оповещение населения, оружие массового поражения, оружие ракетно–ядерное, оружие химическое, основы безопасности жизнедеятельности, паводок, пандемия, первая медицинская помощь, перевод гражданской обороны с мирного на военное положение, план эвакуации при пожаре, площадь зоны возможного заражения, площадь зоны фактического заражения, подтопление, пожар, пожарная профилактика, пожарное оборудование, поражающие факторы, правила пожарной безопасности, предвестник землетрясения, предельно допустимая концентрация, предупреждение чрезвычайных ситуаций, причина пожара , противогаз, пункт специальной обработки, радиационно загрязненный участок местности, радиоактивность, район чрезвычайной ситуации, рассредоточение гражданского персонала, респиратор, селевой поток (сель), сигнал оповещения о чрезвычайной

ситуации, система жизнеобеспечения, смерч, спасатель, спасательные работы, средняя смертельная доза, средства защиты индивидуальные, средства защиты коллективные, средства индивидуальной защиты медицинские, тайфун, терроризм, террористическая акция, техника безопасности, токсины, токсичное вещество, токсичность, убежище, укрытие противорадиационное, укрытие простейшего типа, ураган, устойчивое функционирование объекта экономики, учебно–консультационный пункт по гражданской обороне, фильтровентиляционная установка, циклон, чрезвычайная ситуация, чрезвычайное положение, чрезвычайное происшествие, шкала бофорта, шторм, эвакуационный пункт, эвакуация, экстремальная ситуация, эпидемия, эпизоотия, эпифитотия, эрозия.

## Литература для учащихся/учителя

### Литература для учителя:

1. Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-9 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2015. – стандарты второго поколения)
2. Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: проект. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2015. – стандарты второго поколения)
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 5-9 классы : пособие для учителей образоват. Учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – 2-е изд. – М.; Просвещение, 2016.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 10-11 классы : пособие для учителей образоват. Учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – 2-е изд. – М.; Просвещение, 2016.

### Литература для учащихся:

1. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников, под общ. ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2016.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 11 кл. общеобразоват. учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников, под общ. ред. А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2016.
3. Учебное пособие «Боевые традиции ВС, символы воинской чести» Воронин А. В. – «Ампресс», 2015.
4. Учебное пособие «ВС РФ-защитники нашего Отечества» Шатохин В. Н. «Ампресс», 2015.