


Государственное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение  
«Губернаторская кадетская школа-интернат полиции»

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания МО учителей № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. <u>Михаил</u> -руководитель МО Корешкова А.А.	РАССМОТРЕНО Протокол заседания педагогического совета № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Павлова М.А.</u> « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБ НОУ «ЕКШИЦ» <u>Кондрицкий В.Н.</u> « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. 
---	---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

предмет

10

класс

базовый

уровень обучения

Составитель:

Горохов К.Г.

учитель основ безопасности  
жизнедеятельности

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **основам безопасности жизнедеятельности** для 10 классов (базовый уровень) на 2019-2020 учебный год составлена на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), в соответствии с базисным учебным планом (Приказ Министерства образования РФ № 1312 от 09.03.2004 г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования»). Рабочая программа составлена к учебнику «основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы» (авторы: С.В.Ким, В.А.Горский; Москва: Издательский центр «Вентана-Граф», 2019). Учебник рекомендован к использованию в образовательном процессе Министерством просвещения РФ ( Приказ Министерства образования и науки РФ №345 от 18.12.2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)

На уроках **основам безопасности жизнедеятельности** в 10 классах на базовом уровне решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой по **основам безопасности жизнедеятельности**, которые вытекают из 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.

Программа рассчитана на 1 час в неделю 35 часов в год.

## Содержание учебного предмета

10 класс (база)

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. 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).(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

Государственная система обеспечения безопасности населения. 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 Вооружённых 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 ВС РФ.

## Учебно-тематический план

### 10 класс (базовый)

№ п/п	Наименование модуля, раздела, темы.	Всего часов	Контроль	
			Контрольные раб	Тест
1.	<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
2.	Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	5		1
3.	Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.	5		1
4.	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территории России в чрезвычайных ситуациях.	5	1	
5.	<b>Раздел 2. Военная безопасность государства.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	5		1
7.	Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. Основы обороны государства и воинская обязанность.	5	1	
8.	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
9.	Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания.	5		1
10.	Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.	5	1	1
	<b>итого</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

## Календарно-тематическое планирование

10 класс (базовый)

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	Примеч ание
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.</b>			
<b>Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.</b>			
1.	Культура безопасности жизнедеятельности в современной среде обитания.		
2.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.		
3.	Экологические основы безопасности.		
4.	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.		
5.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Правила и безопасность дорожного движения (пешеходов, велосипедистов пассажиров и водителей транспортных средств) <span style="float: right;">Тест № 1</span>		
<b>Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.</b>			
6.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.		
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.		
8.	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.		
9.	Противодействие экстремизму. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника.		
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. <span style="float: right;">Тест № 2</span>		
<b>Глава 3. Организационные основы защиты населения и территории России в чрезвычайных ситуациях.</b>			
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности).		

12.	Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств РФ по защите населения и эвакуация территорий от ЧС (прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно- спасательные работы, обучение населения.)		
13.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий.		
14.	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий		
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. <b>Контр № 1</b>		
<b>Раздел 2. Военная безопасность государства.</b>			
<b>Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.</b>			
16.	Чрезвычайные ситуации социального характера (терроризм, вооружённые конфликты) Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.		
17.	Меры безопасности населения, оказавшихся на территории военных действий. Защита населения и территорий от радиационной опасности.		
18.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.		
19.	Защита населения и территории от биологической и экологической опасности		
20.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. <b>Тест № 3</b>		
<b>Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз.</b>			
<b>Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>			
21.	Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.		
22.	Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. История создания ВС. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.		
23.	Воинская обязанности и военная служба. Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба. Военно-профессиональная ориентация.		
24.	Общие права и обязанности военнослужащих.		

	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.		
25.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. <b>Контр № 2</b>		
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>			
<b>Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания.</b>			
26.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности.		
27.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы разрушающие здоровье.		
28.	Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.		
29.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.		
30.	Профилактика заболеваний передающихся половым путем. Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения. <b>Тест № 4</b>		
<b>Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.</b>			
31.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.		
32.	Правила оказания первой помощи при травмах.		
33.	Первая помощи при кровотечениях и ранениях. <b>Тест № 5</b>		
34.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при тепловых и солнечных ударах, поражении электрическим током, переломах, кровотечениях, остановка сердца. Навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.		
35.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. <b>Контр № 3</b>		

## Требования к уровню подготовки выпускников

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);  
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)

**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;
- 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;
  - соблюдения правил безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);  
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)
  - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;  
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)
  - 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);



(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)  
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

## Список литературы

1. Ким С.В., Горский В.А., учебник Основы безопасности жизнедеятельности Для учащихся 10-11 кл. издательский центр «Вентана-Граф» 2019 год.
2. Смирнов А.Т, Хренников Б.О. учебник Основы безопасности жизнедеятельности Для учащихся 10 кл. издательство Просвещение 2013 год.
3. Смирнов А.Т. учебник Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник для 10-11 классов издательство Просвещение 2009 г.
4. Федеральные законы Российской Федерации: «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании» \ \ Собрание законодательства Российской Федерации : официальное издание.- М., 1998 -20012 .

### Дополнительная литература:

1. Ушаков К.З. учебник для вузов Основы безопасности жизнедеятельности Издательство Московского государственного горного университета 2010г.
2. Зигуненко С.Н. учебник Основы безопасности жизнедеятельности Издательство Астрель 2009г
3. Хван Т.А, Хван П.А. учебник Основы безопасности жизнедеятельности. Высшее образование. Издательство Феникс 2008г
4. Рубис А.Ф, Костромин О.В. Учебное пособие «Основы выживаемости» Издательство КВВКУС 2009г
5. Шипинин А.И. Учебник «Огневая подготовка» Издательство ЦОКР МВД России 2009г
6. Торапов В.А. Учебник «Огневая подготовка» Издательство МВД России 2009г
7. Величко Н.Н, Кудрич Л.А. Учебное пособие «Первая медицинская помощь» Издательство МВД РФ Москва 2008г
8. Гудков В.А. Учебное пособие «Основы первой медицинской помощи» Издательство МВД РФ Москва 2010г
9. Богоявленский И.Ф. справочник «оказание первой помощи» Издательство Санкт-Петербург 2011г
10. Общевоинские Уставы Вооружённых Сил РФ Издательство министерство обороны РФ 2012г.
11. Апакидзе В.В. Учебное пособие «Строевая подготовка» Воениздат 2010г.