

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>Мед.</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 «ГКШИИ» <u>Кондрицкий В.Н.</u> « <u>28</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. 
--	---	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

предмет

10

класс

профильный

уровень обучения

Составитель:

Горохов К.Г.

учитель основ безопасности  
жизнедеятельности

## Пояснительная записка

Рабочая программа по **основам безопасности жизнедеятельности** для 10 классов (профильный 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 профильном 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; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

- развитие качеств личности (эмоциональной устойчивости, смелости, решительности, готовности к перегрузкам, умения действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.), необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; уважения к героическому наследию России, ее государственной символике; патриотизма и чувства долга по защите Отечества.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю 70 часов в год.

# Содержание учебного предмета

10 класс (профиль)

Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Физическая и психологическая подготовка к профессиональной деятельности. Нормативы физической подготовленности.

Первая медицинская помощь при ранениях, 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)

Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера. Основные направления деятельности государства по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Государственные службы по охране здоровья и обеспечению безопасности населения, защите от чрезвычайных ситуаций.

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Эвакуация населения из прогнозируемых зон поражения. Инженерная защита населения от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки. Дозиметрический контроль, средства и порядок проведения. Основные задачи Гражданской обороны. Организация гражданской обороны образовательного учреждения.

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

Основы обороны государства. Оборона государства - система мер по защите его целостности и неприкосновенности. Основные положения Концепции национальной безопасности и Военной доктрины Российской Федерации. Основные угрозы военной безопасности России.

Основные этапы создания, боевые традиции и воинские символы российской армии и Вооруженных Сил Российской Федерации. Вооруженные Силы Российской Федерации, их правовой статус. Состав Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение и задачи. Другие войска, их состав и предназначение. Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение Вооруженных Сил.

Основы военной службы. Правовые основы военной службы. Воинская обязанность. Основные положения Федеральных законов "О воинской обязанности и военной службе" и "Об альтернативной гражданской службе".

Прохождение военной службы по призыву, контракту. Альтернативная гражданская служба. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. Моральные, индивидуально-психологические и профессиональные качества гражданина, необходимые для военной службы. Психические свойства личности и психология воинского коллектива. Формы общения в воинском коллективе. Профилактика неуставных взаимоотношений. Права и ответственность военнослужащих. Нормы международного гуманитарного права.

Элементы начальной военной подготовки. Основы строевой подготовки. Строевые приемы и движения с оружием и без оружия. Строй отделения: развернутый, походный. Основы огневой подготовки.

Назначение и боевые свойства личного оружия. Порядок неполной разборки и сборки оружия (на примере автомата Калашникова). Приемы и правила стрельбы. Выполнение начального упражнения стрельбы из автомата на базе воинской части.

Основы тактической подготовки. Обязанности солдата в бою. Способы метания ручных осколочных и противотанковых гранат. Способы ориентирования на местности. Движение по азимуту. Основы технической и прикладной физической подготовки. Занятия специальными упражнениями.

Обеспечение безопасности военной службы. Общие требования к безопасности военной службы. Предупреждение гибели и травматизма военнослужащих. Обязательное государственное страхование жизни и здоровья военнослужащих. Организация и подготовка к учебным сборам на базе воинской части.

Ознакомление с примерным учебным планом по организации и проведению учебных сборов на базе воинской части, режимом дня, условиями пребывания в воинской части, правилами безопасности во время учебных сборов.

Военно-профессиональная ориентация. Цели и задачи военно-профессиональной ориентации. Овладение военно-учетными специальностями. Занятия военно-прикладными видами спорта. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Классы сходных воинских должностей, командные воинские должности. Подготовка офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России. Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования. Порядок подготовки и поступления в военные учреждения профессионального образования Минобороны России, МВД России, ФСБ России, МЧС России и других ведомств по обеспечению безопасности населения.

## Учебно-тематический план

### 10 класс (профильный)

№ п/п	Наименование модуля, раздела, темы.	Всего часов	Контроль	
			Контрольные раб.	Тест.
1.	<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
2.	Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	7		1
3.	Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.	9		1
4.	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территории России в чрезвычайных ситуациях.	7	1	<b>1</b>
5.	<b>Раздел 2. Военная безопасность государства.</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6.	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.	10	1	1
7.	Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. Основы обороны государства. Основы военной службы. Элементы начальной военной подготовки. Военно-профессиональная ориентация.	24	1	2
8.	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
9.	Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания.	7	1	1
10.	Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.	6		1
	<b>итого</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>8</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 10 класс (профильный)

№ 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.		
6.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. <b>Тест № 1</b>		
7.	Правила и безопасность дорожного движения (пешеходов, велосипедистов пассажиров и водителей транспортных средств)		
<b>Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.</b>			
8.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.		
9.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.		
10.	Основные направления деятельности государства по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.		
11.	Государственные службы по охране здоровья и обеспечению безопасности населения, защите от чрезвычайных ситуаций Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.		
12.	Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера <b>Тест № 2</b>		
13.	Основы законодательства Российской Федерации по организации защиты населения.		
14.	Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Противодействие экстремизму.		
15.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.		

16.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.		
<b>Глава 3. Организационные основы защиты населения и территории России в чрезвычайных ситуациях.</b>			
17.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).		
18.	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.		
19.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. <b>Тест № 3</b>		
20.	Защита населения и территорий. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях		
21.	Защита населения и территорий.		
22.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.		
23.	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>			
24.	Меры безопасного поведения населения, оказавшегося на территории военных действий		
25.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.		
26.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени Эвакуация населения из прогнозируемых зон поражения..		
27.	Инженерная защита населения от поражающих факторов в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Приборы радиационной и химической разведки. <b>Тест № 4</b>		
28.	Защита населения и территорий от радиационной опасности. Дозиметрический контроль, средства и порядок проведения.		
29.	Основные задачи Гражданской обороны. Организация гражданской обороны образовательного учреждения.		
30.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.		
31.	Защита населения и территории от биологической и экологической опасности		

32.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.		
33.	Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасного поведения населения, оказавшегося на территории военных действий <b>Контр № 2</b>		
<b>Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз. Основы обороны государства. Основы военной службы. Элементы начальной военной подготовки. Военно-профессиональная ориентация.</b>			
34.	Оборона государства - система мер по защите его целостности и неприкосновенности. Основные положения Концепции национальной безопасности и Военной доктрины Российской Федерации. Основные угрозы военной безопасности России.		
35.	Основные этапы создания, боевые традиции и воинские символы российской армии и Вооруженных Сил Российской Федерации		
36.	Вооруженные Силы Российской Федерации, их правовой статус. Виды Вооруженных Сил и рода войск, их предназначение и задачи. Другие войска, их состав и предназначение..		
37.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.		
38.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.		
39.	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы <b>Тест № 5</b>		
40.	Модернизация вооружения, военной и специальной техники. Техническая оснащенность и ресурсное обеспечение Вооруженных Сил.		
41.	Правовые основы военной службы. Воинская обязанность. Основные положения Федеральных законов "О воинской обязанности и военной службе" и "Об альтернативной гражданской службе".		
42.	Прохождение военной службы по призыву, контракту. Альтернативная гражданская служба		
43.	Права и обязанности военнослужащих. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации <b>Тест № 6</b>		
44.	Моральные, индивидуально-психологические и профессиональные качества гражданина, необходимые для военной службы.		
45.	Психические свойства личности и психология воинского коллектива. Формы общения в воинском коллективе. Профилактика неуставных взаимоотношений.		

46.	Права и ответственность военнослужащих. Нормы международного гуманитарного права		
47.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.		
48.	Обеспечение безопасности военной службы. Общие требования к безопасности военной службы.		
49.	Предупреждение гибели и травматизма военнослужащих. Обязательное государственное страхование жизни и здоровья военнослужащих.		
50.	Организация и подготовка к учебным сборам на базе воинской части. Ознакомление с примерным учебным планом по организации и проведению учебных сборов на базе воинской части, режимом дня, условиями пребывания в воинской части, правилами безопасности во время учебных сборов.		
51.	Цели и задачи военно-профессиональной ориентации. Овладение военно-учетными специальностями. Занятия военно-прикладными видами спорта. <b>Контр № 3</b>		
52.	Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Классы сходных воинских должностей, командные воинские должности		
53.	Подготовка офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования. Организация подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России.		
54.	Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования. Порядок подготовки и поступления в военные учреждения профессионального образования Минобороны России, МВД России, ФСБ России, МЧС России и других ведомств по обеспечению безопасности населения		
55.	Основы строевой подготовки. Строевые приемы и движения с оружием и без оружия. Строй отделения: развернутый, походный.		
56.	Основы огневой подготовки. Назначение и боевые свойства личного оружия. Порядок неполной разборки и сборки оружия (на примере автомата Калашникова). Приемы и правила стрельбы. Выполнение начального упражнения стрельбы из автомата		
57.	Основы тактической подготовки Обязанности солдата в бою. Способы метания ручных осколочных и противотанковых гранат. Способы ориентирования на местности. Движение по азимуту		
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>			
<b>Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания.</b>			

58.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.		
59.	Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности..		
60.	Здоровый образ жизни и его составляющие.		
61.	Здоровый образ как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы разрушающие здоровье. <b>Тест №7</b>		
62.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.		
63.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.		
64.	Профилактика заболеваний передающихся половым путем. <b>Контр № 4</b>		
<b>Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.</b>			
65.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.		
66.	Правила оказания первой помощи при травмах.		
67.	Первая помощи при кровотечениях и ранениях.		
68.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.		
69.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.		
70.	Первая медицинская помощь при ранениях, тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца <b>Тест №8</b>		

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения **основ безопасности жизнедеятельности** на **профильном** уровне ученик должен:

### знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи и структуру государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства о защите Отечества и воинской обязанности граждан;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- нормы международного гуманитарного права;
- назначение и боевые свойства личного оружия;
- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- 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;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- использовать полученные знания при первоначальной постановке на воинский учет;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- вести стрельбу из автомата по неподвижным целям;
- владеть навыками безопасного обращения с оружием;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- обращаться с приборами радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- выполнять упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения;
- соблюдать 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)
- 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)

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

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- вызова в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет. (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.