

**ГБОУ СОШ № 10**

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10  
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

---

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,  
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: [school10zhg@yandex.ru](mailto:school10zhg@yandex.ru)

«Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению» методическим  
объединением учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол № 1  
«24» августа 2021г.  
Руководитель МО  
С.И. Мишагин

«Проверено»  
заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе  
ГБОУ СОШ № 10  
Е.А. Шер

«Утверждено»  
Директор  
ГБОУ СОШ № 10  
Е.В. Дмитриева  
Приказ № 118/1-од  
от «31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**10 - 11 классы**

## **Планируемые результаты освоения учебного курса.**

### **Личностные результаты:**

- Развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### **Метапредметные результаты:**

- Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают:
- умения познавательные, интеллектуальные (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):
- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
  - анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
  - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; планировать— определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни; умения коммуникативные:
- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства; умения регулятивные (организационные):
- саморегуляции и самоуправление собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- владение навыками познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

#### **Предметные результаты:**

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях;

о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий; в ценностно-ориентационной сфере:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения, гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;
- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;

в коммуникативной сфере:

- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
- умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
- стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

в эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

в бытовой, трудовой и досуговой сфере:

- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
- знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
- умение оказывать первую помощь;
- правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере;

в сфере физической культуры и здорового образа жизни:

- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
- выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку

старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;

- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

## **Содержание учебного предмета, курса.**

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.**

##### **Глава 1. Научные основы.**

Обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

##### **Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.**

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

##### **Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

#### **Раздел 2. Военная безопасность государства.**

##### **Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность.**

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

##### **Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз.**

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Военская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

#### **Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания.**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

#### **Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях.**

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах

## **11 класс**

### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства.**

#### **Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.**

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

#### **Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности.**

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

#### **Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека.**

Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

## **Раздел 2. Военная безопасность государства.**

### **Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз.**

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

### **Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии.**

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

## **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Глава 6. Основы здорового образа жизни.**

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

### **Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях.**

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

### **Элементы начальной военной подготовки.**

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. Строй отделения.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. *Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе.* Неполная разборка и сборка автомата Калашникова для чистки и смазки. Хранение автомата Калашникова. Устройство патрона. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами.

Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке. Элементы военной топографии. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств

индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1). Действия по сигналам оповещения. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою. Способы выноса раненого с поля боя.

### **Военно-профессиональная деятельность.**

Цели и задачи военно-профессиональной деятельности. Военно-учетные специальности. Профессиональный отбор. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Организация подготовки офицерских кадров для ВС РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России. Основные виды высших военно-учебных заведений ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России. Подготовка офицеров на военных кафедрах образовательных организаций высшего образования. Порядок подготовки и поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

### **Учебные сборы (5 дней, 35 учебных часов).**

В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (35 ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

## **Тематическое планирование**

### **10 класс**

| № п/п | Название темы (раздела)   | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ |
|-------|---|------------------------------|------------------------------|
| 1     | <b>Раздел. Основы безопасности личности, общества и государства</b>                             | 15                           | 1                            |
| 1.1   | Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.                  | 1                            | 0                            |
| 1.2   | Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.                                 | 1                            | 0                            |
| 1.3   | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.                  | 1                            | 0                            |
| 1.4   | Медико – биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.         | 1                            | 0                            |
| 1.5   | Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.                | 1                            | 0                            |
| 1.6   | Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. | 1                            | 0                            |
| 1.7   | Защита национальной безопасности государства от военных угроз.                                  | 1                            | 0                            |



|      |   |    |   |
|------|---|----|---|
| 1.8  | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.  | 1  | 0 |
| 1.9  | Противодействие экстремизму.  | 1  | 0 |
| 1.10 | Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.  | 1  | 0 |
| 1.11 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).                                | 1  | 0 |
| 1.12 | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.              | 1  | 0 |
| 1.13 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера.  | 1  | 0 |
| 1.14 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.  | 1  | 0 |
| 1.15 | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.                                      | 1  | 1 |
| 2    | <b>Раздел. Военная безопасность государства.</b>  | 10 | 1 |
| 2.1  | Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. | 1  | 0 |
| 2.2  | Защита населения и территорий от радиационной опасности.  | 1  | 0 |
| 2.3  | Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.   | 1  | 0 |
| 2.4  | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности  | 1  | 0 |
| 2.5  | Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.  | 1  | 0 |
| 2.6  | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.  | 1  | 0 |
| 2.7  | Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.  | 1  | 0 |
| 2.8  | Воинская обязанность и военная служба.  | 1  | 0 |
| 2.9  | Права и обязанности военнослужащих.   | 1  | 0 |
| 2.10 | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации  | 1  | 1 |
| 3    | <b>Раздел. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>  | 10 | 0 |
| 3.1  | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.   | 1  | 0 |
| 3.2  | Здоровый образ жизни и его составляющие.  | 1  | 0 |
| 3.3  | Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.   | 1  | 0 |
| 3.4  | Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.  | 1  | 0 |
| 3.5  | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.   | 1  | 0 |
| 3.6  | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.   | 1  | 0 |
| 3.7  | Правила оказания первой помощи при травмах.   | 1  | 0 |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
| 3.8  | Первая помощь при кровотечениях, ранениях.                       | 1 | 0 |
| 3.9  | Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.                     | 1 | 0 |
| 3.10 | Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. | 1 | 0 |

## 11 класс

| № п/п | Название темы (раздела)   | Количество часов на изучение | Количество контрольных работ |
|-------|---|------------------------------|------------------------------|
|       | <b>Раздел. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства</b>  | 15                           | 1                            |
| 1     | Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания                         | 1                            | 0                            |
| 2     | Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий  | 1                            | 0                            |
| 3     | Общенаучные методологические подходы к изучению глобальных проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания | 1                            | 0                            |
| 4     | Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности                                     | 1                            | 0                            |
| 5     | Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания»  | 1                            | 0                            |
| 6     | Обеспечение национальной безопасности России  | 1                            | 0                            |
| 7     | Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности  | 1                            | 0                            |
| 8     | Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму  | 1                            | 0                            |
| 9     | Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России                             | 1                            | 0                            |
| 10    | Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму                             | 1                            | 0                            |
| 11    | Экстремальные ситуации криминогенного характера   | 1                            | 0                            |
| 12    | Экстремизм, терроризм и безопасность человека   | 1                            | 0                            |
| 13    | Наркотизм и безопасность человека   | 1                            | 0                            |
| 14    | Дорожно-транспортная безопасность   | 1                            | 0                            |
| 15    | Вынужденное автономное существование в природных условиях   | 1                            | 1                            |
|       | <b>Раздел. Военная безопасность государства</b>   | 10                           | 1                            |
| 1     | Основные задачи Вооруженных Сил   | 1                            | 0                            |
| 2     | Правовые основы воинской обязанности  | 1                            | 0                            |
| 3     | Правовые основы военной службы  | 1                            | 0                            |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 4  | Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная   | 1 | 0 |
| 5  | Требования воинской деятельности к личности военнослужащего  | 1 | 0 |
| 6  | Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы  | 1 | 0 |
| 7  | Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира   | 1 | 0 |
| 8  | Военные операции на территории России: борьба с терроризмом  | 1 | 0 |
| 9  | Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации  | 1 | 0 |
| 10 | Боевая слава российских воинов   | 1 | 1 |
|    | <b>Раздел. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>  | 9 | 0 |
| 1  | Демографическая ситуация в России  | 1 | 0 |
| 2  | Культура здорового образа жизни  | 1 | 0 |
| 3  | Культура питания   | 1 | 0 |
| 4  | Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье  | 1 | 0 |
| 5  | Вредные привычки. Культура движения  | 1 | 0 |
| 6  | Медико-психологическая помощь  | 1 | 0 |
| 7  | Первая помощь при ранениях   | 1 | 0 |
| 8  | Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении   | 1 | 0 |
| 9  | Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при остром отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами | 1 | 0 |