

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8 г. Холмска  
Муниципального образования «Холмский городской округ «Сахалинской области»

Утверждена  
приказом по школе № 298 от 05 июня 2019 г.  
Приложение к разделу 2 основной  
образовательной программы среднего общего  
образования МАОУ СОШ № 8 г. Холмска

## **Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

### **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**10-11 классы**

**срок реализации 2 года**

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности среднего общего образования разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования.

Учебный план на изучение учебного предмета «Основы безопасности и жизнедеятельности» среднего общего образования отводит в 10 классе 34 часа из расчета 1 ч в неделю, в 11 классе 34 часа из расчета 1 ч в неделю. Всего за курс основного общего образования 68 часов. Кроме того в 10 классе в рамках предмета проводятся военизированные сборы (40 часов) по модулю «Основы военной службы»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающиеся должны знать:**

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом; основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

**Обучающиеся должны уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.
- Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

# ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

## 10 класс

### Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (18 часов)

#### Раздел I. Основы комплексной безопасности (10 часов)

Автономное пребывание человека в природной среде. Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде.

Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде. Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

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

Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; организация незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационноопасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

#### Раздел II. Защита населения от чрезвычайных ситуаций (1 час)

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности

граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.

### **Раздел III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (7 часов)**

Военные угрозы национальной безопасности России. Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм.

Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.

### **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (7 часов)**

#### **Раздел IV. Основы здорового образа жизни и медицинских знаний (7 часов)**

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

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя —

разновидность наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества.

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

### **Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства (9 часов)**

#### **Раздел V. Основы обороны государства (9 часов)**

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

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

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные

реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Память поколений — дни воинской славы России. Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

Итоговый урок по разделу «Основы обороны государства»

#### **Модуль IV. Военизированные сборы (40 часов)**

**Основы военной службы (по индивидуальному плану).**

### **11 класс**

#### **Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства (6 часов)**

##### **Раздел I. Основы комплексной безопасности (3 часа)**

Пожарная безопасность. Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние «человеческого фактора» на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

Правила личной безопасности при пожаре. Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

Обеспечение личной безопасности на водоемах. Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и не оборудованных местах. Безопасный отдых у воды.

Безопасность в быту. Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

##### **Раздел II. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (3 часов)**

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

Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом. Правовая основа противодействия терроризму в современных условиях: Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральный закон «О противодействии терроризму» (от 6 марта

2006 г. № 35-ФЗ); Указ Президента РФ «О мерах по противодействию терроризму» (от 15 февраля 2006 г., № 116).

Контртеррористическая операция. Контртеррористическая операция, ее предназначение и условия проведения, состав группировки сил и средств, включаемых в контртеррористическую операцию. Правовой режим контртеррористической операции. Окончание контртеррористической операции.

Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Правила поведения в случае захвата вас в заложники. — Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. — Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами.

Правила поведения при угрозе террористического акта (разбор ситуационных задач). — Обеспечение безопасности при перестрелке. — О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону.

Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (8 часов)**

### **Раздел III. Основы здорового образа жизни (3 часов)**

Правила личной гигиены и здоровье. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический фактор, культурный фактор, материальный фактор). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путем. Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), формы передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

Понятия о ВИЧ-инфекции и СПИДе ВИЧ-инфекция и СПИД, краткая характеристика и основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекции. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе Законодательство и семья. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанность родителей.

### **Раздел IV. Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи (5 часов)**

Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Сердечная недостаточность и причины ее возникновения. Общие правила при оказании первой медицинской помощи. Инсульт, основные причины его возникновения, признаки возникновения. Первая медицинская помощь при инсульте.

Первая медицинская помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой медицинской помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой медицинской помощи. Наиболее целесообразная последовательность оказания первой медицинской помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего. Цель иммобилизации, возможные средства для иммобилизации. Способы переноски пострадавшего.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. Основные виды травм опорно-двигательного аппарата и причины их возникновения. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Основные правила в оказании первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. Черепно-мозговые травмы, основные причины их возникновения и возможные последствия. Первая медицинская помощь. Травма груди, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма живота, причины ее возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь.

Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Травмы тазовой области, причины их возникновения, возможные последствия, первая медицинская помощь. Травма позвоночника, спины, основные виды травм позвоночника, спины, их возможные последствия. Правила оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при остановке сердца Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция легких способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Сочетание проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

### **Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства (20 часов)**

#### **Раздел V. Основы обороны государства (8 часов)**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинская обязанность, определение воинской обязанности и ее содержания. Воинский учет, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учета. Основное предназначение воинского учета. Государственные органы, осуществляющие воинский учет. Категория граждан, не подлежащих воинскому учету. Сведения о гражданине, которые содержатся в документах по воинскому учету.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Время первоначальной постановки граждан на воинский учет. Состав комиссии по первоначальной постановке граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.



Обязанности граждан по воинскому учету. Основные обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки граждан к военной службе, определенное Федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе». Периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

Требования к индивидуально-психологическим качествам специалистов по сходным воинским должностям. Общие требования к качествам военнослужащих, исполняющих обязанности на должностях связи и наблюдения, водительские должности, технические и прочие воинские должности.

Подготовка граждан по военно-учетным специальностям. Предназначение подготовки по военно-учетным специальностям. Порядок осуществления отбора граждан для подготовки по военно-учетным специальностям. Льготы, предоставляемые гражданину при призыве на военную службу, прошедшему подготовку по военно-учетной специальности.

Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основное направление добровольной подготовки граждан к военной службе.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение и порядок проведения медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Категории годности к военной службе по состоянию здоровья граждан. Порядок медицинского освидетельствования граждан, желающих поступить на учебу в военные образовательные учреждения высшего профессионального образования.

Увольнение с военной службы. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе. Предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан. Военные сборы.

## **Раздел VI. Основы военной службы (12 часов)**

Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Уставы ВСРФ/

Основные виды воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуальным качествам гражданина. Основные обязанности военнослужащих.

Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

Прохождение военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту.

Альтернативная гражданская служба.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п.п.	Модуль, раздел		Количество часов
1	<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>18</b>
2	Раздел I.	Основы комплексной безопасности	10
3	Раздел II.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций	1
4	Раздел III.	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	7
5	<b>Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>7</b>
6	Раздел IV.	Основы здорового образа жизни и медицинских знаний	7
7	<b>Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства</b>		<b>9</b>
8	Раздел V.	Основы обороны государства	9
<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>
9	<b>Модуль IV. Военизированные сборы</b>		<b>40</b>
10	Раздел VI.	Основы военной службы	40

### 11 класс

№ п.п.	Модуль, раздел		Количество часов
1	<b>Модуль I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>		<b>6</b>
2	Раздел I.	Основы комплексной безопасности	3
3	Раздел II.	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	3
4	<b>Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>		<b>8</b>
5	Раздел III.	Основы здорового образа жизни	3
6	Раздел IV.	Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	5
7	<b>Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства</b>		<b>20</b>
8	Раздел V.	Основы обороны государства	8
9	Раздел VI.	Основы военной службы	12
<b>ИТОГО</b>			<b>34</b>