

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 28.08.2020

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

  
Кадырова А. И.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы   
Ф. Ф. Исхакова  
Приказ № 171-од от 28.08.2020



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
для 10 класса  
(среднее общее образование)**

**Составитель рабочей программы:**  
Байкенов Азамат Орнбаевич,  
учитель истории и обществознания,  
высшая педагогическая квалификация

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

*Таблица 1*

### Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса на базовом уровне

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
10 класс / 1 год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;</li> <li>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> <li>- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта</li> </ul>

<p>формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> <li>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</li> <li>- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.</li> </ul>	<p>интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;</li> <li>- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;</li> <li>- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;</li> <li>- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;</li> <li>- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;</li> <li>- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью;</li> <li>- владение навыками познавательной рефлексии для определения познавательных задач и средств их достижения;</li> <li>- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.</li> </ul>
---	--

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

Таблица 2

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса на базовом уровне**

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
10 класс / 1 год обучения	
<p><b>Основы комплексной безопасности</b>            Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;            использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</p>	<p><b>Основы комплексной безопасности</b>            Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .  <b>Защита населения Российской</b></p>

оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;  
объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;  
действовать согласно указанию на дорожных знаках;  
пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;  
прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);  
составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);  
комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;  
использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;  
- 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)  
- 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)  
оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;  
распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;  
описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;  
определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;  
опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;  
опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;  
пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;  
прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;

**Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**  
Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

**Основы обороны государства**  
Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;  
приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.

**Элементы начальной военной подготовки**  
Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;  
определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;  
выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;  
выполнять нормы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;  
описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;  
выполнять нормы снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;

составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;

распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;

соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;

использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;

пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;

прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;

применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;

распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;

использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;

пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;

прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;

составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

#### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;

выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

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

Быстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;

оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;  
действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;  
вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;  
прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;  
пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;  
составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;  
объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;  
оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  
раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;  
объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;  
комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  
описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  
пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;  
использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;  
распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;  
распознавать симптомы употребления наркотических средств;  
описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;  
использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;  
описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;  
описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;

составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

### **Основы здорового образа жизни**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни; использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;

оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;

описывать факторы здорового образа жизни;

объяснять преимущества здорового образа жизни;

объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;

описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;

раскрывать сущность репродуктивного здоровья;

распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;

пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.

### **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи; использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;

оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;

отличать первую помощь от медицинской помощи;

распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;

оказывать первую помощь при неотложных состояниях;

вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;

действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;

составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;

комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;

использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;

оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;

классифицировать основные инфекционные болезни;

определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;

действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

### **Основы обороны государства**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;  
характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;  
описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;  
приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;  
приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;  
раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;  
разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;  
оперировать основными понятиями в области обороны государства;  
раскрывать основы и организацию обороны РФ;  
раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;  
объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;  
описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;  
характеризовать историю создания ВС РФ;  
описывать структуру ВС РФ;  
характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;  
распознавать символы ВС РФ;  
приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

### **Правовые основы военной службы**

Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;  
использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;  
оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;  
раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;  
характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;  
раскрывать организацию воинского учета;  
комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;  
использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;  
описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;  
различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;  
описывать основание увольнения с военной службы;  
раскрывать предназначение запаса;  
объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;  
раскрывать предназначение мобилизационного резерва;  
объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

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

Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;  
использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;  
оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;  
выполнять строевые приемы и движение без оружия;  
выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;  
выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;  
приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;  
описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;  
выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;  
описывать порядок хранения автомата;  
различать составляющие патрона;  
снаряжать магазин патронами;  
выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;  
описывать явление выстрела и его практическое значение;  
объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;  
объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;  
выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;  
объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;  
выполнять изготовку к стрельбе;  
производить стрельбу;  
объяснять назначение и боевые свойства гранат;  
различать наступательные и оборонительные гранаты;  
описывать устройство ручных осколочных гранат;  
выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;  
выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;  
объяснять предназначение современного общевойскового боя;  
характеризовать современный общевойсковой бой;

<p>описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;  выполнять приемы «К бою», «Встать»;  объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;  выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);  определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;  передвигаться по азимутам;  описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общеевойского защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);  применять средства индивидуальной защиты;  действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;  описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;  раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;  выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.</p> <p><b>Военно-профессиональная деятельность</b>  Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;  объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;  оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;  характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;  использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.</p>	
--	--

## 2. Содержание учебного предмета

### *Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности*

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

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

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

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

### *Государственная система обеспечения безопасности населения*

*Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.*

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

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС). Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

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

Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан. Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. *История создания вооруженных сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.* Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу. Общие обязанности и права военнослужащих. Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба. Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. *Военно- профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в вооруженных силах Российской Федерации.*

### **Содержание учебной программы «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (10 класс)**

#### ***1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях***

##### **1. Опасные чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения**

###### ***1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях***

*Практические занятия.* Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

###### ***1.2. Правила поведения на улице и в общественном транспорте.*** Обеспечение личной безопасности на дорогах

Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций в общественном транспорте, правил поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

###### ***1.3. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.***

*Практические занятия.* Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

***1.4. Уголовная ответственность несовершеннолетних за участие в террористической деятельности.*** Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

###### ***1.5. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера***

*Практические занятия.* Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

#### *1.6. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи*

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, 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 безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

#### *2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны*

##### *2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны*

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.

##### *2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения*

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

##### *2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в 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.

##### *2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС 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),

##### *2.5. Средства индивидуальной защиты населения*

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

*Практические занятия.* Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

##### *2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах 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.

##### *2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении*

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

## **II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний**

#### *3.2. 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.

### *3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста 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.

## **4. Основы здорового образа жизни**

### *4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 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.

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

### *4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма 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.

Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур.

### *4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек*

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

## *III. Основы военной службы*

### **5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества**

#### *5.1. История создания Вооруженных Сил России*

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.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

#### *5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение*

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска.

Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи.

Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

*5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил*

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

*5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству*

Пограничные войска Федеральной пограничной службы РФ, Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

## **6. Боевые традиции Вооруженных Сил России**

*6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества*

Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

*6.2. Памяти 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.

*6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений*

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской Армии и флота.

## **7. Символы воинской чести**

*7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы*

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

*7.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе*

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

*7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации* Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ урока	Наименование тем	Количес тво часов
1	Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.	1
2	Правила поведения на улице и в общественном транспорте.	1
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств)	1
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1
5	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.	1
6	Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.	1
7	Чрезвычайные ситуации природного ( метеорологические, геологические, биологические), техногенные (аварии на транспорте и в объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального характера	1
8	Единая государственная система предупреждений и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС)	1
9	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1
10	Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при проведении военных действий или вследствие этих действий	1
11	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
12	Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств в РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация.	1
13	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1
14	Средства индивидуальной защиты населения. Государственные службы по охране здоровья и обеспечение безопасности населения.	1
15	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС, обучение населения.	1
16	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1
17	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
18	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1
19	Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасность жизнедеятельности. Факторы, влияющие на здоровье	1
20	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1
23	Вооруженные силы РФ – основа обороны государства. История создания Вооруженных сил	1

24	Организационная структура Вооруженных Сил России	1
25	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначения.	1
26	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России	1
27	Другие войска, их состав и предназначение	1
28	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1
29	Памяти поколений – дни воинской славы России	1
30	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	1
31	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1
32	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1
33	Размещение и быт военнослужащих, основы безопасности военной службы. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.	1
34	Организация караульной службы, обязанности часового. Строевая подготовка.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>