

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ И.П. Гурьянкина

Приказ № 5 от

«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа  
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»  
10 класс  
среднее общее образование  
(ФГОС СОО)**

Составитель:

Грибов Александр Викторович

**2019 – 2020 учебный год**

Рабочая программа разработана в соответствии с учебником «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профильный уровни/ А.Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под общ. редакцией А. Т. Смирнова; изд-во "Просвещение". М. ; Просвещение, 2016.

На изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 10 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа за год.

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные**

**Ученик на базовом уровне научится:**

#### **Основы комплексной безопасности**

- 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;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- 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);
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- 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, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению

на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;

– 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**

– 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 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;

– 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;

– 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**

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- разяснять 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;

- 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.

### **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;
- характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;
- комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;
- использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;
- 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.

### **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;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- описывать порядок хранения автомата;
- выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
- описывать явление выстрела и его практическое значение;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;

- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- 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.

**Ученик на базовом уровне получит возможность научиться:**

#### ***Основы комплексной безопасности***

- *Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.*

#### ***Защита населения Российской 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, проследить 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;*
- *описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;*
- *описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;*
- *выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).*

#### **Личностные результаты:**

#### **У ученика будет сформировано:**

- осознание важности усвоения и соблюдения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- уважение к государственным символам Российской Федерации - гербу,

- флагу и гимну;
- осознание себя в качестве активного и ответственного гражданина, уважающего закон и правопорядок, правильно понимающего и выполняющего свои конституционные права и обязанности, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладающего чувством собственного достоинства;
  - готовность и способность вести диалог с другими людьми, коммуникативные навыки общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;
  - основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;
  - принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, ответственный подход к созданию семьи, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  - сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения.

***Ученик получит возможность для формирования:***

- *принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, чувства ответственности перед Родиной, готовности служить ей и защищать ее;*
- *мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;*
- *бережного, ответственного и компетентного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.*

**Метапредметные результаты:**

**Ученик научится:**

- **умению самостоятельно определять цели своей деятельности, формулировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;**



- умению продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;
- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способностью и готовностью к самостоятельному поиску способов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владеть языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области безопасности жизнедеятельности;
- владеть приемами действий и способами применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- проявлять мышление безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;*
- *оценивать свои возможности и согласовывать действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки.*

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета.**

### **Тема 1. Основы комплексной безопасности (7ч.)**

#### **Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.**

Автономное пребывание человека в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

#### **Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.**

Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия.

#### **Современный комплекс проблем безопасности военного характера.**

Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов.

### **Тема 2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (8ч.)**

#### **Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.**

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность, профилактика их влияния. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности.

#### **Духовно – нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.**

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

#### **Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности.**

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.

#### **Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.**

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни(4ч.)**

#### **Основы медицинских знаний .**

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности.

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

Здоровый образ жизни. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье, профилактика вредных привычек.

#### **Тема 4. Основы обороны государства (10ч.)**

##### **Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.

##### **ВС РФ – защитник нашего отечества.**

История создания ВС РФ. Памяти поколений – дни воинской славы РФ. Состав ВС РФ, руководство и управление ВС РФ.

##### **Боевые традиции ВС России.**

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

#### **Тема 5. Основы военной службы (5ч.)**

##### **Размещение и быт военнослужащих.**

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.

##### **Огневая подготовка.**

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной и полной разборки автомата Калашникова.

##### **Тактическая подготовка.**

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

#### **Тематическое планирование**

<b>Наименование разделов и тем</b>		<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Основы комплексной безопасности	7ч.
<b>2</b>	Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ	8ч.
<b>3</b>	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	4ч.
<b>4</b>	Обеспечение военной безопасности государства	10ч.
<b>5</b>	Основы военной службы	5ч.
<b>Итого</b>		<b>34</b>

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование  
Класс 10 «А»**

№ темы, урока	Наименование разделов и тем	Сроки проведения		
		По плану	Фактич	Приме чание
<b>Тема 1</b>	<b>Основы комплексной безопасности (7ч.)</b>			
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.			
2.	Обеспечение личной безопасности на дорогах			
3.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.			
4.	ЧС природного характера и возможные их последствия.			
5.	ЧС техногенного характера и возможные их последствия.			
6.	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона.			
7.	Характер современных войн и вооружённых конфликтов.			
<b>Тема 2</b>	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (8ч.)</b>			
8.	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.			
9.	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.			
10.	Экстремизм и экстремистская деятельность.			
11.	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности.			
12.	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.			
13.	Уголовная ответственность за террористическую деятельность.			

14.	Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.			
15.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.			
<b>Тема 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4ч.)</b>			
16.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности.			
17.	Здоровый образ жизни.			
18.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.			
19.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.			
<b>Тема 4.</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства(10ч.)</b>			
20.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.			
21.	Основные виды оружия и их поражающие факторы.			
22.	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени.			
23.	Средства индивидуальной защиты.			
24.	Организация ГО в общеобразовательном учреждении.			
25.	История создания Вооружённых Сил РФ.			
26.	Памяти поколений – дни воинской славы России.			
27.	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ.			
28.	Патриотизм и верность воинскому долгу-качества защитника Отечества.			
29.	Дружба и войсковое товарищество-основа боевой готовности частей и подразделений.			

<b>Тема 5</b>	<b>Основы военной службы (5ч.)</b>			
30.	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.			
31.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.			
32.	Порядок неполной разборки и сборки АК.			
33.	Современный бой.			
34.	Обязанности солдата в бою.			
	<b>Всего часов:</b>	<b>34ч.</b>		

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование  
Класс 10 «Б»**

№ темы, урока	Наименование разделов и тем	Сроки проведения		
		По плану	Фактич	Приме чание
<b>Тема 1</b>	<b>Основы комплексной безопасности (7ч.)</b>			
1.	Автономное пребывание человека в природной среде.			
2.	Обеспечение личной безопасности на дорогах			
3.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.			
4.	ЧС природного характера и возможные их последствия.			
5.	ЧС техногенного характера и возможные их последствия.			
6.	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона.			
7.	Характер современных войн и вооружённых конфликтов.			
<b>Тема 2</b>	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (8ч.)</b>			
8.	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.			
9.	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.			
10.	Экстремизм и экстремистская деятельность.			
11.	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности.			
12.	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.			
13.	Уголовная ответственность за террористическую деятельность.			

14.	Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.			
15.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.			
<b>Тема 3.</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (4ч.)</b>			
16.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности.			
17.	Здоровый образ жизни.			
18.	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.			
19.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.			
<b>Тема 4.</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства(10ч.)</b>			
20.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.			
21.	Основные виды оружия и их поражающие факторы.			
22.	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени.			
23.	Средства индивидуальной защиты.			
24.	Организация ГО в общеобразовательном учреждении.			
25.	История создания Вооружённых Сил РФ.			
26.	Памяти поколений – дни воинской славы России.			
27.	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ.			
28.	Патриотизм и верность воинскому долгу-качества защитника Отечества.			
29.	Дружба и войсковое товарищество-основа боевой готовности частей и подразделений.			



<b>Тема 5</b>	<b>Основы военной службы (5ч.)</b>			
30.	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.			
31.	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.			
32.	Порядок неполной разборки и сборки АК.			
33.	Современный бой.			
34.	Обязанности солдата в бою.			
	<b>Всего часов:</b>	<b>34ч.</b>		

