


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

«Согласовано»  
Руководитель МО

 /Машков В.А.  
ФИО

Протокол № 1 от  
« 26 » августа 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР

 /Зигаренко О.А.  
ФИО

« 30 » августа 2020г

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ № 5»

 Родионов В.И.  
ФИО

Приказ № 26 от  
« 30 » августа 2020г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 10-11 КЛАСС**

предмет, класс и т.п.

**МАШКОВ ВАЛЕРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ - УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ**

Ф.И.О., категория

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 28 » августа 2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 класса разработана на основании нормативных документов:

- ✓ Основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
- ✓ Федерального государственного стандарта среднего общего образования утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года N 413 (ред. от 29.06.2017 № 613);
- ✓ Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
- ✓ Авторской программы. Основы безопасности жизнедеятельности : рабочая программа. 10–11 классы : учебно-методическое пособие / С. В. Алексеев, С. П. Данченко, Г. А. Костецкая. — М. : Вентана-Граф, 2017

В рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности» программа разработана для предметной линии учебников под редакцией С.В. Алексеева

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». 10-11 класс. С.В. Алексеев, С.П. Данченко, Г.А. Костецкая, С.Н. Ладнов. – М.: Вентана-Граф, 2020 г.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА».

#### Предметные результаты

Выпускник 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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-эпидемиологического 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 изгоготовку 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;
- 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, общевойскового 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.

### **Военно-профессиональная деятельность**

- 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.

Выпускник 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, 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 нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

### **Военно-профессиональная деятельность**

- Выстраивать 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.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных формах общественного сознания, осознании своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;



11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### **Введение.**

#### **От культуры реагирования к культуре предотвращения.**

От знаний о безопасности к культуре безопасности. Информация и информирование. От информации к знаниям. Культура безопасности жизнедеятельности как часть общей культуры человека.

## **Раздел 1. Безопасность человека в условиях чрезвычайных ситуаций.**

### **Чрезвычайные ситуации природного характера**

Опасные природные явления. Степень природной опасности. Природные опасные явления на территории России. Последствия природных катастроф.

### **Как действовать в условиях чрезвычайных природных ситуаций.**

Общие правила поведения в случае чрезвычайной ситуации. Порядок действий в случаях возникновения наиболее опасных природных чрезвычайных ситуаций. Землетрясения.

Цунами. Лесной пожар. Наводнения. Оползни, сели, обвалы, сход снежной лавины. Буря, ураган, смерч.

### **Автономное пребывание человека в природной среде.**

Автономное существование. Вынужденная автономия. Выживание. Проблемы автономного существования и способы их преодоления. Временные укрытия. Сигналы бедствия.

### **Научно-технический прогресс и риски.**

Положительные и отрицательные стороны научно-технического прогресса. Риски. Техногенные опасности.

### **Правила поведения в случае техногенных чрезвычайных ситуаций.**

Техногенные опасности и чрезвычайные ситуации. Пожары. Взрывы. Аварии с выбросом опасных химических веществ. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Гидродинамические чрезвычайные ситуации.

### **Основы российского законодательства по защите населения.**

Защита населения в опасных и чрезвычайных ситуациях. Роль государства в обеспечении безопасности жизнедеятельности граждан. Основные федеральные законы, касающиеся вопросов безопасности населения Российской Федерации.

**Медицина катастроф: мероприятия по оказанию первой помощи при массовых поражениях.**

Служба медицины катастроф и её задачи. Структура Службы медицины катастроф. Организация работы Службы медицины катастроф.

## **Раздел 2. Военная служба — обязанность и право.**

### **Защита Отечества — что говорит закон?**

Военная служба и воинская обязанность. Призыв на военную службу и освобождение от неё. Отсрочка от призыва на военную службу. Уклонение от призыва на военную службу. Альтернативная гражданская служба.

### **Организация обороны Российской Федерации.**

Федеральный закон «Об обороне». Задачи, стоящие перед Вооружёнными Силами Российской Федерации. Руководство Вооружёнными Силами Российской Федерации. Состав и структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Реформа Вооружённых Сил Российской Федерации.

### **Организация Вооружённых Сил Российской Федерации.**

Сухопутные войска. Воздушно-космические силы. Военно-морской флот. Ракетные войска стратегического назначения. Воздушно-десантные войска. Тыл Вооружённых Сил. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

### **Военная подготовка.**

Обязательная подготовка граждан к военной службе. Получение начальных знаний в области обороны. Подготовка по основам военной службы. Военно-патриотическое воспитание. Подготовка по военно-учётным специальностям. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Занятие военно-прикладными видами спорта. Подготовка

офицеров запаса на военных кафедрах. Обучение по дополнительным программам, имеющее целью военную подготовку несовершеннолетних. Обучение по программе военной подготовки в учебных военных центрах.

#### **Права и обязанности защитника Отечества.**

Правовое положение военнослужащего. Общие обязанности военнослужащих. Должностные и специальные обязанности военнослужащих. Военская дисциплина. Поощрения и дисциплинарные взыскания.

#### **Мы на военной службе.**

Постановка на учёт. Категории годности к военной службе. Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

#### **Особенности военной службы по контракту**

Понятие военной службы по контракту. Заключение контракта. Служба по контракту.

#### **Дружба и войсковое товарищество — основа боеготовности.**

Дружба и товарищество в армии: история и современность. Неуставные взаимоотношения, их виды. Профилактика и предупреждение преступлений против личности.

#### **Суточный наряд.**

Понятие суточного наряда. Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Обязанности дежурного по роте. Порядок приёма и сдачи дежурства. Подчинённость и обязанности дневального по роте.

#### **Строй. Строевые приёмы и движение без оружия.**

Понятие строя. Необходимость строевой подготовки. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты, перемена направления движения.

#### **Воинское приветствие. Выход из строя. Строй взвода.**

Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Развёрнутый строй взвода. Походный строй взвода.

#### **Автомат Калашникова.**

Необходимость огневой подготовки. Автомат Калашникова. Разборка автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки.

#### **Огневая подготовка. Порядок хранения и выдачи оружия.**

Изготовка к стрельбе из положения лёжа. Производство стрельбы. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

#### **Организация караульной службы.**

Несение караульной службы. Состав караула. Часовой и его пост. Обязанности часового.

#### **Современный бой. Передвижение солдата в бою**

Тактическая подготовка. Современный бой. Виды боя. Обязанности военнослужащего в бою. Передвижение солдата в бою.

#### **Самоокапывание и маскировка. Солдат-наблюдатель.**

Выбор места и скрытое расположение на нём для наблюдения и ведения огня. Самоокапывание и маскировка. Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения. Занятие, оборудование, оснащение и маскировка наблюдательного поста.

#### **Боевые традиции и воинские ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.**

Экскурс в историю воинских традиций. Как возникают традиции. Воинские ритуалы. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части. Порядок (ритуал) вручения личному составу вооружения и военной техники. Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

### **Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера.**

#### **Оружие массового поражения и защита от него. Ядерное оружие.**

Оружие массового поражения и проблема сокращения его запасов. Защита от оружия массового поражения. Поражающие факторы ядерного взрыва. Влияние облучения на организм человека.

#### **Химическое и биологическое оружие.**

Отравляющие вещества и их подразделение. Отравляющие вещества нервно-паралитического, кожно-нарывного, удушающего, общеядовитого, психохимического, раздражающего действия. Защита от отравляющих веществ. Биологическое оружие. Применение биологического оружия. Карантинные мероприятия.

#### **Современные и перспективные виды вооружений.**

Осколочные боеприпасы. Боеприпасы объёмного взрыва. Фугасные боеприпасы. Кумулятивные боеприпасы. Зажигательное оружие. Высокоточное оружие. Геофизическое оружие. Лазерное оружие. Генетическое оружие. Инфразвуковое оружие. Информационное оружие.

#### **Гражданская оборона на защите населения.**

Гражданская оборона. Задачи гражданской обороны. Оповещение и информирование населения. Организация и проведение аварийно-спасательных работ. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций.

#### **Индивидуальные средства защиты. Защита органов дыхания.**

Индивидуальные средства защиты. Противогазы. Респираторы и простейшие средства защиты.

#### **Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты**

Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты. Их виды и порядок использования.

#### **Учебные сборы для юношей (35 часов)**

Тактическая подготовка (4 часа). Огневая подготовка (9 часов). Радиационная, химическая и биологическая защита (2 часа). Общевоинские уставы (8 часов). Строевая подготовка (4 часа). Физическая подготовка (5 часов). Военно-медицинская подготовка (2 часа). Основы безопасности военной службы (1 час).

## **11 КЛАСС**

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

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

Значение здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Уровни формирования здорового образа жизни. Правильное питание — основа здорового образа жизни. Сахарный диабет и его профилактика. Движение и его роль в формировании здорового образа жизни. Неврозы и их профилактика.

#### **Вредные привычки: дань моде или путь к самоуничтожению?**

Табакокурение и его профилактика. Алкоголизм и его профилактика. Профилактика зависимостей.

#### **Сердечно-сосудистые заболевания.**

Опасности сердечно-сосудистых заболеваний. Ишемическая болезнь сердца. Ишемическая болезнь мозга. Гипертоническая болезнь (артериальная гипертония). Атеросклероз. Причины сердечно-сосудистых заболеваний. Стрессы.

#### **Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.**

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Аллергические заболевания. Основные источники загрязнения окружающей среды. Обеспечение безопасности пищевых продуктов. Меры предосторожности при употреблении пищевых продуктов.

#### **Инфекционные заболевания и их профилактика**

Инфекционные заболевания и пути их распространения. Значение профилактики инфекционных заболеваний. Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Укрепление иммунитета. Карантинные мероприятия.

### **Нехарактерные для России инфекционные заболевания и пути их распространения.**

Редкие инфекционные заболевания. Новые инфекционные заболевания. Профилактика экзотических инфекций.

### **Сексуальные отношения и здоровье**

Любовь как основа сексуальных отношений. Проблема ранних сексуальных отношений. Инфекции, передающиеся половым путём (ИППП). Профилактика ИППП. Ответственность за умышленное заражение ИППП.

### **Раздел 5. Первая помощь при неотложных состояниях.**

#### **Первая помощь при кровотечениях**

Кровотечения. Венозное кровотечение. Артериальное кровотечение. Способы остановки наружных кровотечений. Внутренние кровотечения. Проникающее ранение грудной

клетки.

#### **Первая помощь при переломах.**

Переломы. Первая помощь при переломах. Переломы конечностей. Правила транспортной иммобилизации конечностей. Переломы костей черепа, шейных позвонков. Переломы

позвоночника. Переломы костей таза.

#### **Первая помощь при вывихах и растяжениях.**

Вывихи. Растяжения. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при растяжениях.

#### **Транспортировка пострадавшего.**

Проблема доставки пострадавшего. Перенос пострадавших на носилках. Изготовление носилок из подручных средств. Безносилочные способы переноса пострадавших.

#### **Первая помощь при угрожающих жизни состояниях.**

Угрожающие жизни состояния. Шок. Первая помощь при шоковом состоянии. Обморок. Первая помощь при обмороке. Кома. Первая помощь пострадавшему, находящемуся в коме. Клиническая смерть. Первая помощь при клинической смерти.

#### **Сердечно-лёгочная реанимация. Помощь при утоплении.**

Сердечно-лёгочная реанимация. Непрямой массаж сердца. Искусственное дыхание способом «рот в рот». Утопление, его виды. Первая помощь при утоплении.

#### **Первая помощь при приступе стенокардии, инфаркте и инсульте.**

Стенокардия. Первая помощь во время приступа стенокардии. Инфаркт миокарда. Первая помощь при инфаркте миокарда. Инсульт. Первая помощь при инсульте.

#### **Инфекционные заболевания: профилактика и первая помощь.**

Основные меры профилактики инфекций. Помощь при инфекционных заболеваниях дыхательных путей. Помощь больным с кишечными инфекциями. Инфекционные заболевания нервной системы. Профилактика клещевого энцефалита.

#### **Первая помощь при ожогах и обморожениях.**

Ожоги. Термические ожоги. Первая помощь при термическом ожоге. Химические ожоги. Первая помощь при химическом ожоге. Обморожения. Первая помощь при обморожениях.

#### **Первая помощь при интоксикациях.**

Интоксикации (отравления). Признаки интоксикации и первая помощь. Пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях. Отравление продуктами горения. Первая помощь при отравлении продуктами горения. Укусы змей. Укусы насекомых и пауков. Первая помощь при укусах.

#### **Медико-психологическая помощь пострадавшим**

Влияние неординарных ситуаций на психику человека. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. Первая помощь пострадавшим с признаками психического расстройства. Медико-психологическая помощь при массовых поражениях.

#### **Раздел 6. Чрезвычайные ситуации социального характера.**

##### **Опасность толпы и меры безопасности.**

Виды массовых мероприятий. Подготовка к массовому мероприятию. Правила поведения на массовых мероприятиях. Неуправляемая толпа. Поведение в неуправляемой толпе.

##### **Криминальные опасности.**

Как уберечься от мошенников. Как обезопасить себя от воров. Как избежать нападения. Безопасное поведение полов. Правила поведения при нападении. Необходимая оборона.

##### **Экстремизм и терроризм.**

Экстремизм. Террористическая деятельность. Факторы, способствующие вовлечению в экстремистскую деятельность. Духовно-нравственные основы противодействия экстремизму и терроризму. Поведение в плену у террористов. Правила безопасного поведения при взрыве жилого дома.

##### **Информационная безопасность человека**

Информационная безопасность. Средства массовой информации и их влияние на человека. Ответственность за распространение недоброкачественной информации. Конфиденциальность информации. Негативные последствия неограниченного доступа к информации.

#### **Раздел 7. Национальная безопасность России.**

##### **Национальная безопасность — что это?**

Понятие национальной безопасности. Национальные интересы.

##### **Нормативная правовая основа национальной безопасности России и приоритетные направления её обеспечения.**

Обеспечение национальной безопасности. Концептуальные положения в области обеспечения национальной безопасности. Федеральные документы по обеспечению национальной безопасности России. Стратегические национальные приоритеты.

##### **Военная и экономическая безопасность**

Военная безопасность. Внутренние и внешние угрозы военной безопасности. Обеспечение военной безопасности России. Возможность применения Вооружённых Сил. Экономическая безопасность. Внутренние и внешние угрозы экономической безопасности. Обеспечение экономической безопасности России.

##### **Информационная безопасность.**

Информационная безопасность и её составляющие. Ответственность за сокрытие информации. Доктрина информационной безопасности России. Важнейшие задачи обеспечения информационной безопасности. Сферы охвата национальной безопасности.

#### **Раздел 8. Глобальные проблемы современного мира и устойчивое развитие.**

##### **Глобальный экологический кризис.**

Глобальные проблемы современного мира. Глобальные экологические проблемы. Экологические кризисы: история и оценки. Признаки современного экологического кризиса. Антропогенный фактор. Экологический след.

##### **Антропогенные изменения окружающей среды.**

«Предостережение человечеству». Проблема разрушения озонового слоя. Проблема парникового эффекта. Проблема кислотных дождей. Проблема снижения биологического разнообразия.

##### **Взгляд в будущее.**

Глобальное моделирование. Работы Римского клуба. «Зелёная» экономика будущего. Устойчивое развитие — путь в завтра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
 ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
 1 нед/час – 70 часов за 2 года

2020 - 2021 учебный год

**10 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов	Материалы учебника
<b>Введение. От культуры реагирования к культуре предотвращения</b>		<b>3</b>	
1.	Наука о безопасности жизнедеятельности.	1	
2.	Окружающая среда и опасности, которые она таит.	1	
3.	От знаний о безопасности к культуре безопасности.	1	
<b>Раздел 1. Безопасность человека в условиях чрезвычайных ситуаций.</b>		<b>7</b>	
4.	Чрезвычайные ситуации природного характера.	1	
5.	Как действовать в условиях чрезвычайных природных ситуаций.	1	
6.	Автономное пребывание человека в природной среде.	1	
7.	Научно-технический прогресс и риски.	1	
8.	Правила поведения в случае техногенных чрезвычайных ситуаций.	1	
9.	Основы российского законодательства по защите населения.	1	
10.	Медицина катастроф: мероприятия по оказанию первой помощи при массовых поражениях.	1	
<b>Раздел 2. Военная служба — обязанность и право</b>		<b>17</b>	
11.	Защита Отечества — что говорит закон?	1	
12.	Организация обороны Российской Федерации.	1	
13.	Организация Вооружённых Сил Российской Федерации.	1	
14.	Военная подготовка.	1	
15.	Права и обязанности защитника Отечества.	1	
16.	Мы на военной службе.	1	
17.	Особенности военной службы по контракту.	1	
18.	Дружба и войсковое товарищество — основа боеготовности.	1	
19.	Суточный наряд.	1	
20.	Строй. Строевые приёмы и движение без оружия.	1	
21.	Воинское приветствие. Выход из строя. Строй взвода.	1	
22.	Автомат Калашникова.	1	
23.	Огневая подготовка. Порядок хранения и выдачи оружия.	1	
24.	Организация караульной службы.	1	
25.	Современный бой. Передвижение солдата в бою.	1	
26.	Самоокапывание и маскировка. Солдат-	1	

	наблюдатель.		
27.	Боевые традиции и воинские ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.	1	
<b>Раздел 3. Чрезвычайные ситуации военного характера.</b>		<b>8</b>	
28.	Оружие массового поражения и защита от него. Ядерное оружие.	1	
29.	Химическое и биологическое оружие.	1	
30.	Современные и перспективные виды вооружений.	1	
31.	Гражданская оборона на защите населения.	1	
32.	Индивидуальные средства защиты.	1	
33.	Защита органов дыхания.	1	
34.	Средства защиты кожи.	1	
35.	Медицинские средства защиты.	1	

## 11 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Материалы учебника
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>7</b>	
1.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	
3.	Вредные привычки: дань моде или путь к самоуничтожению?	1	
4.	Сердечно-сосудистые заболевания.	<b>7</b>	
5.	Загрязнение окружающей среды и здоровье человека.	1	
6.	Инфекционные заболевания и их профилактика.	1	
7.	Нехарактерные для России инфекционные заболевания и пути их распространения.	1	
8.	Сексуальные отношения и здоровье.	1	
<b>Раздел 5. Первая помощь при неотложных состояниях</b>		<b>14</b>	
9.	Первая помощь при кровотечениях.	1	
10.	Первая помощь при переломах.	1	
11.	Первая помощь при вывихах и растяжениях.	1	
12.	Учебная тренировка: оказание первой помощи пострадавшим при кровотечениях и механических травмах.	1	
13.	Транспортировка пострадавшего.	1	
14.	Учебная тренировка: способы транспортировки пострадавших.	1	
15.	Первая помощь при угрожающих жизни состояниях.	1	
16.	Сердечно-лёгочная реанимация. Помощь при утоплении.	1	
17.	Учебная тренировка: первая помощь при угрожающих жизни состояниях.	1	
18.	Первая помощь при приступе стенокардии, инфаркте и инсульте.	1	
19.	Инфекционные заболевания: профилактика и первая помощь.	1	
20.	Первая помощь при ожогах и обморожениях.	1	
21.	Первая помощь при интоксикациях.	1	



22.	Медико-психологическая помощь пострадавшим.	1	
<b>Раздел 6. Чрезвычайные ситуации социального характера.</b>		<b>4</b>	
23.	Опасность толпы и меры безопасности.	1	
24.	Криминальные опасности.	1	
25.	Экстремизм и терроризм.	1	
26.	Информационная безопасность человека.	1	
<b>Раздел 7. Национальная безопасность России.</b>		<b>4</b>	
27.	Национальная безопасность — что это?	1	
28.	Нормативная правовая основа национальной безопасности России и приоритетные направления её обеспечения.	1	
29.	Военная и экономическая безопасность.	1	
30.	Информационная безопасность.	1	
<b>Раздел 8. Глобальные проблемы современного мира и устойчивое развитие</b>		<b>5</b>	
31.	Глобальный экологический кризис.	1	
32.	Антропогенные изменения окружающей среды.	1	
33.	Практикум «Экологический след».	1	
34.	Взгляд в будущее.	1	
35.	Итоговое занятие.	1	