

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей ШМО «Здоровье» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2022 г. Руководитель школьного методического объединения <u>Ю.С. Яковлева</u>	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2022 г. Председатель методического совета <u>Л.В. Жукова</u>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор <u>Г.В. Луценко</u> Приказ № <u>130</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 2022 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Название учебного предмета:** Основы безопасности жизнедеятельности

**Класс:** 10

**Количество часов в неделю/год:** 1/34

2022/2023 учебный год  
г. Тобольск

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Личностные результаты

российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

гражданскую позицию как 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;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

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

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

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

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

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

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

### Метапредметные результаты:

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

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

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;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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.

**Предметные результаты:**

сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Ученик (ца) научится:

комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;

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);

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;

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;

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;

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;

комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;

использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;

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;

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 явление выстрела и его практическое значение;  
выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;  
выполнять изготовку к стрельбе;  
производить стрельбу;  
объяснять назначение и боевые свойства гранат;  
различать наступательные и оборонительные гранаты;  
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.  
Ученик (ца) получит возможность научиться:  
объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее;  
устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности;  
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;  
определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;  
выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;  
выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

## 2.Содержание учебного предмета.

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства.**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности**

Автономное пребывание человека в природной среде. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера.

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

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.**

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

#### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности.

Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействию терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму», и «О противодействии экстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации.

Значение нравственных позиций и личностных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического и антиэкстремистского поведения.

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовная ответственность за экстремистскую деятельность.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

## **Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

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

Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

### **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.**

#### **Раздел 6. Основы обороны государства.**

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении (ООУ). История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений - дни воинской славы России. Состав Вооруженных сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными силами Российской Федерации. Сухопутные войска СВ, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Космические войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитников Отечества. Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.

#### **Раздел 7. Основы военной службы.**

Теоретическая подготовка к учебным сборам.

### **3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

Номер урока	Тема урока	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания	Количество часов отводимых на изучение темы
<b>Основы комплексной безопасности / 6 часов</b>			
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках основы безопасности жизнедеятельности. Автономное пребывание человека в природной среде. Способы подготовки человека к автономному существованию.	Работа в группах	1
2	Обеспечение личной безопасности на дорогах.		1
3	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	Викторина	1
4	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.		1
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера.	Работа в парах	1
6	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.		1
<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций / 1 час</b>			
7	Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и	Решение проблемных ситуаций	1

	ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.		
<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации / 6 часов</b>			
8	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.		1
9	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках основы безопасности жизнедеятельности. Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности.		1
10	Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействию терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму», и «О противодействии экстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации.	Решение проблемных ситуаций	1
11	Значение нравственных позиций и личностных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического и антиэкстремистского поведения.	Работа в группах	1
12	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовная ответственность за экстремистскую деятельность.		1
13	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.	Дискуссия	1
<b>Основы здорового образа жизни / 4 часа</b>			
14	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.		1
15	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.		1
16	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	Решение проблемных ситуаций	1
17	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках основы безопасности жизнедеятельности. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	Викторина	1
<b>Основы обороны государства / 15 часов</b>			
18	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы.		1
19	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени.		1
20	Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении (ООУ).	Решение практико-ориентированных задач	1

21	История создания Вооруженных сил Российской Федерации.		1
22	Памяти поколений - дни воинской славы России.		1
23	Состав Вооруженных сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными силами Российской Федерации.		1
24	Сухопутные войска СВ, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ.	Викторина	1
25	Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС.	Работа в парах	1
26	Космические войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны.		1
27	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках основы безопасности жизнедеятельности. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ.		1
28	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.		1
29	Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН.	Викторина	1
30	Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.		1
31	Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитников Отечества.	Дискуссия	1
32	Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений.		1
<b>Основы военной службы / 2 часа</b>			
33	Теоретическая подготовка к учебным сборам. Основы военной службы.		1
34	Теоретическая подготовка к учебным сборам. Повторение и обобщение изученного. Итоговое тестирование.	Решение проблемных ситуаций.	1