

Администрация города Иркутска  
Комитет по социальной политике и культуре  
Департамент образования  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 10**

664023 г. Иркутск, ул. Лыткина, д. 75, тел.: 23-11-86, 24-77-91, 22-83-53,  
e-mail: mou\_co10\_irkutsk@mail.ru

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ЦО №10

« 15 » 09 2021 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Зам.директора по УВР

« 15 » 09 2021 г.

**РАССМОТРЕНО:**

ответственный за МО

протокол № 1 от

« 13 » 09 2021 г.

**Рабочая программа учебного курса**

**«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**10 класс на 2021-2023 учебный год**

**Составитель:**

Иванова Т.В.

Должность: учитель ОБЖ

2021 г.

Настоящая программа по «Основы безопасности жизнедеятельности»: составлена на основе **Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС СОО), Примерной образовательной программы среднего общего образования** (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з)). УМК: А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс: — М.: Просвещение, 2016.

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом 35 недель, по 1 часу в неделю в 10 классе. 35-я неделя в 10 классе предусмотрена на проведение с учащимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 учебных часов).

Раздел 7 Программы «Основы военной службы» изучается в образовательном учреждении только с учащимися (гражданами мужского пола). Подготовка учащихся (граждан женского пола) по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний. Поэтому для девочек данными рекомендациями предусмотрено два варианта изучения курса ОБЖ:

1. Если девушка не согласна изучать основы военной службы. Тогда по её заявлению составляется индивидуальный план и ей предлагается изучение медицинской подготовки. При наличии нескольких заявлений организуется группа девочек и занятия планируются в рамках общего расписания занятий под руководством учителя ОБЖ или биологии.

2. Девушка согласна изучать основы военной службы совместно с мальчиками. В этом случае уроки проводятся совместно с юношами в рамках общего расписания занятий. По окончании изучения Р-7 для юношей организуются обязательные 5-ти дневные учебные сборы с выездом в воинскую часть, где их подготовка проходит в условиях, приближённых к службе в Армии.

### **Результаты освоения учебного предмета (предметные)**

1) 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;



- 2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- 3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- 4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- 5) знание распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- 7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;
- 9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 10) 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;
- 11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- 12) 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.

#### **Личностные результаты отражают:**

- 1) 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);

- 2) 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) 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; (Информация об изменениях: Подпункт 6 изменен с 7 августа 2017 г. - Приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. N 613)
- 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, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, 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 возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания 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:**

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, 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 и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

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

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.

### **Основы комплексной безопасности**

#### **Ученик научится:**

- Распознавать и анализировать особенности жизнедеятельности человека при автономном пребывании его в различных природных условиях.
- Применять в реальных природных условиях различные способы ориентирования на местности.
- Систематизировать знания в области безопасности дорожного движения.
- Формировать личное убеждение в необходимости осознанно соблюдать правила дорожного движения в повседневной жизни.
- Анализировать информацию о возникновении пожаров в жилом секторе и в общественных зданиях, о причинах их возникновения и последствиях.
- Формировать модель своего поведения при возникновении пожара в квартире.
- Выполнять правила безопасного поведения при возникновении пожара в школе в соответствии с планом пожарной безопасности.
- Обобщать знания по безопасному поведению на водоёмах в различное время года.
- Соблюдать принятые меры безопасного поведения на воде в различное время года.
- Анализировать различные опасные ситуации, которые могут возникнуть при пользовании бытовыми приборами в повседневной жизни.
- Внимательно изучать инструкцию, в которой определены правила эксплуатации конкретного бытового прибора и соблюдать их при пользовании прибором.
- Анализировать информацию о состоянии криминогенной ситуации в местах проживания и вырабатывать правила личной безопасности в повседневной жизни.
- Самостоятельно добывать информацию о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, имевших место в регионе проживания, о причинах их возникновения и их последствиях.
- Формировать систему личного безопасного поведения в условиях различных чрезвычайных ситуаций, если чрезвычайная ситуация застала вас дома, на улице, в школе.



— Раскрывать содержание понятий о военной угрозе национальной безопасности России и о национальной обороне.

— Различать характер современных войн и вооружённых конфликтов.

### ***Ученик получит возможность научиться***

— Самостоятельно разрабатывать и осуществлять однодневный выход на природу для отработки элементов ориентирования по местности.

— Анализировать и обобщать причины дорожно-транспортных происшествий в районе проживания, подготовить сообщение о влиянии человеческого фактора на безопасность дорожного движения.

— Обобщать и обрабатывать статистику имевших место чрезвычайных ситуаций природного характера в регионе проживания за несколько последних лет, разработать прогноз, учитывающий вероятность возникновения чрезвычайной ситуации природного характера в вашем регионе в текущем году.

— Разрабатывать рекомендации по профилактике и минимизации последствий чрезвычайных ситуаций природного характера, наиболее часто случающихся в регионе.

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

#### ***Ученик научится:***

— Самостоятельно прорабатывать нормативно-правовые акты Российской Федерации в области безопасности и формировать основные права и обязанности граждан по обеспечению национальной безопасности России в современном мире.

— Анализировать и уяснять основные направления организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций.

— Обосновывать основное предназначение и решаемые задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

— Объяснять предназначение функциональных и территориальных подсистем РСЧС.

#### ***Ученик получает возможность научиться:***

— Самостоятельно подбирать материал и готовить занятие по теме: «Организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций».

— Оформлять схему, отображающую структуру РСЧС, её функциональные и территориальные подсистемы.

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

### **Ученик научится**

- Уяснять сущность терроризма и экстремизма как социального противоправного явления, представляющего серьёзную угрозу национальной безопасности России.
- Выявлять и анализировать причины вовлечения молодежи в террористическую и экстремистскую деятельность.
- Уяснять основное содержание и значение положений нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму.
- Формировать гражданскую нравственную позицию по негативному отношению к любым видам террористической и экстремистской деятельности.
- Обосновывать и объяснять ключевую роль государства в противодействии терроризму и экстремизму и осуществлении защиты населения Российской Федерации от последствий террористической и экстремистской деятельности.
- Формировать личные убеждения, качества и привычки, которые способствуют противодействию идеологии терроризма и экстремизма.
- Формировать понимание о контртеррористической операции как основной форме пресечения террористического акта.
- Обосновывать необходимость введения правового режима во время проведения контртеррористической операции и излагать его содержание.
- Характеризовать предназначение Национального антитеррористического комитета (НАК), его структуру и задачи по противодействию терроризму и экстремизму.
- Уяснять и грамотно излагать порядок применения Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом, в том числе за пределами территории РФ.
- Формировать последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий.

### **Ученик получает возможность научиться:**

- Обосновывать и подтверждать примерами из официальных источников информации следующие утверждения:
- терроризм во всех его формах проявления представляет собой одну из самых серьёзных угроз национальной безопасности России;



— любые акты терроризма являются не имеющими оправдания преступлениями, независимо от их мотивации;

— любая террористическая деятельность неизбежно будет раскрыта, а её участники понесут заслуженное наказание;

— любая террористическая деятельность бесцельна, т. к. ни при каких условиях не обеспечит достижение поставленных целей и не способствует созданию благополучной жизни её участников.

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

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

#### **Ученик научится:**

— Формировать убеждения в необходимости соблюдать нормы здорового образа жизни как надёжной гарантии в подготовке к профессиональной деятельности, в том числе и к военной службе.

— Определять основные инфекционные заболевания по их признакам и проявлениям, анализировать причины их возникновения, соблюдать меры профилактики.

— Формировать индивидуальную систему здорового образа жизни и своевременно вносить в неё необходимые коррективы с учётом реальных жизненных обстоятельств.

— Выбатывать привычку в ежедневном соблюдении правил личной гигиены.

— Анализировать основные факторы риска, пагубно влияющие на здоровье, соблюдать меры по их профилактике.

— Формировать негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим наиболее пагубное влияние на здоровье.

#### ***Ученик получает возможность научиться:***

— Анализировать и оценивать состояния личного здоровья в повседневной жизни, определять в какой мере оно обеспечивает эффективность жизнедеятельности и вносить определённые коррективы в образ жизни для сохранения и укрепления личного здоровья.

— Формировать умения в системе самоконтроля за своим здоровьем, умения планировать индивидуальную нагрузку на день и неделю с учётом биологических режимов и индивидуальных возможностей.

— Самостоятельно анализировать информационные источники в области здорового образа жизни, подбирать и реализовывать рекомендации по обеспечению духовного, физического и социального благополучия.

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

### **Ученик научится:**

- Формировать умения в оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах и неотложных состояниях.
- Последовательно выполнять приёмы при оказании первой помощи в различных неотложных состояниях.
- Формировать умения в выполнении приёмов иммобилизации поврежденных частей тела и транспортировки пострадавшего.
- Усваивать основные рекомендации по профилактике травм опорно-двигательного аппарата и способы оказания само- и взаимопомощи при травмах опорно-двигательного аппарата.
- Формировать умение в выполнении приёмов по остановке артериального кровотечения.
- Усваивать порядок проведения сердечно-легочной реанимации (непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких).

### ***Ученик получит возможность научиться***

- Самостоятельно расширять познания об острой сердечной недостаточности, используя соответствующую медицинскую литературу (справочники, медицинскую энциклопедию).
- Прогнозировать по характерным признакам возникновение инсульта и оказывать первую помощь пострадавшему до прибытия скорой помощи.

### **Обеспечение военной безопасности государства.**

#### **Основы обороны государства.**

### **Ученик научится:**

- Уяснять сущность гражданской обороны как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- Систематизировать основные задачи гражданской обороны в мирное и военное время.
- Осваивать систему оповещения населения чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.
- Классифицировать виды инженерных защитных сооружений по их назначению.
- Формировать умения в использовании защитных сооружений гражданской обороны в условиях чрезвычайных ситуаций.



- Использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
- Осознанно выполнять план гражданской обороны образовательного учреждения, выполняя свои обязанности, предусмотренные в нём.
- Характеризовать современные Вооруженные Силы Российской Федерации как основу военной организации государства, пути их реорганизации и повышения боевых возможностей.
- Формировать чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов — защитников Отечества.
- Формировать духовные и физические качества, необходимые для успешного выполнения воинского долга по вооруженной защите Отечества.
- Воспитывать убеждения в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и войсковом товариществе, являются основой высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.
- Формировать понимание о значении символов воинской чести Вооружённых Сил РФ и их роли в военно-патриотическом воспитании военнослужащих, выработке у них чувства достоинства, преданности своей Родине и готовности самоотверженно с оружием в руках защищать суверенитет, территориальную целостность и устойчивое развитие Российской Федерации.
- Формировать и объяснять общие понятия о воинской обязанности граждан Российской Федерации и о её предназначении.
- Классифицировать составляющие воинской обязанности и раскрывать их содержание.
- Уяснять свои права и обязанности в области воинского учёта и обязательной подготовки к военной службе.

#### ***Ученик получит возможность научиться***

- Самостоятельно прорабатывать материал в различных источниках информации, в том числе в Интернете о реорганизации войск гражданской обороны в Спасательные воинские формирования постоянной готовности.
- Формировать свое мнение об этом мероприятии, обосновывать его и подкреплять примерами из опыта по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций.
- Расширять кругозор в области развития военной организации государства в современных условиях.
- Использовать положения Военной доктрины Российской Федерации для уяснения основных задач Вооружённых Сил и других войск в мирное время, в период непосредственной угрозы агрессии и военное время.

— Готовить сообщение на данную тему.

## **Основы военной службы.**

Раздел обязателен для изучения с юношами, а с девушками по их выбору.

### **Ученик научится**

- Уяснять и обосновывать положение о том, что военная служба — это особый вид федеральной государственной службы, которая требует от военнослужащего высокой профессиональной подготовки и особой ответственности за исполнение обязанностей по вооруженной защите Отечества.
- Усваивать существующий порядок размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, их быт и мероприятия, проводимые в войсках по сохранению и укреплению здоровья.
- Формировать знания о предназначении суточного наряда, об обязанностях дежурного и дневального по роте.
- Уяснять цели и предназначение караульной службы в войсках.
- Понимать и обосновывать положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи.
- Характеризовать часового как караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.
- Последовательно излагать основные обязанности часового и обосновывать факторы, определяющие его неприкосновенность.
- Уяснять и обосновывать значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.
- Самостоятельно отрабатывать выполнение строевых приёмов на месте и в движении.
- Выполнять движения в строю, выполнять воинское приветствие одиночно и в строю.
- Понимать и объяснять назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
- Формировать умения в выполнении неполной разборки и сборки автомата Калашникова.
- Выполнять приёмы подготовки автомата к стрельбе и в выполнении упражнений стрельб по неподвижным целям днём.
- Формировать общее представление о современном бое и характеризовать основные элементы подготовки солдата к современному бою.
- Уяснять и характеризовать общие обязанности солдата в современном бою.



- Анализировать и уяснять смысл нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе.
- Формировать умения самостоятельно подбирать информацию, способствующую воспитанию убеждений, качества привычек для успешного прохождения военной службы по призыву.
- Анализировать содержание общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации и характеризовать их как основные нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и деятельность военнослужащего.
- Формировать убеждение в необходимости целенаправленной индивидуальной подготовки к военной службе в области физической, психологической и интеллектуальной подготовок.
- Обосновывать значение и методы осуществления военно-патриотического воспитания военнослужащих для обеспечения высокого уровня боеготовности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.
- Уяснять и характеризовать общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих и значение воинской дисциплины для их успешного выполнения.
- Уяснять и осознанно выполнять все мероприятия, связанные с призывом на военную службу.
- Характеризовать особенности военной службы по контракту и порядок отбора кандидатов для прохождения военной службы по контракту.
- Уяснять и обоснованно излагать нормативно-правовые основы и порядок прохождения альтернативной гражданской службы.
- Уяснять порядок подачи заявления на прохождение альтернативной гражданской службы.

#### ***Ученик получит возможности научиться***

- Анализировать федеральные законы и другие нормативно-правовые акты, в которых определены правовые основы прохождения военной службы и характеризовать федеральную систему подготовки граждан Российской Федерации к военной службе.
- Подбирать и анализировать информацию о правах и свободах военнослужащих, проходящих военную службу по призыву в Вооружённых Силах Российской Федерации.
- Подбирать и анализировать информацию о существующих в современном мире военных угрозах и военных опасностях Российской Федерации и характеризовать основные внешние военные угрозы и основные внутренние военные угрозы Российской Федерации.

— Анализировать соответствующие источники информации и характеризовать основные пути совершенствования допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания граждан РФ в целях развития военной организации государства.

— Формулировать основные требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам.

## **Содержание учебного предмета**

### **Основы комплексной безопасности**

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

- Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

- Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

- Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

- Обеспечение личной безопасности на водоёмах в различное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

- Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

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

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

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

- Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

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

- Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.



- Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

### **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.**

- Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

- Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

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

- 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 террористической и экстремистской деятельности.

- Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации

- Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

- Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности Российской Федерации.

- Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

- Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

- Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

- Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму. Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

- Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

- Значение нравственных позиций и личных качеств учащихся в формировании антитеррористического поведения.

- Уголовная ответственность за участие в террористической и

- экстремистской деятельности

- Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности.

- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

- Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта

- Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

- Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

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

### **Основы здорового образа жизни**

#### Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

- Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

- Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

#### **Здоровый образ жизни и его**

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

- Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.



- Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

- Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от потребления наркотика. Профилактика наркомании.

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

#### Первая помощь при неотложных состояниях.

- Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

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

- Основные правила оказания первой помощи.

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

- Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

- Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

- Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

- Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

- Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

### **Обеспечение военной безопасности государства.**

#### **Основы обороны государства.**

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

- Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

- Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

- Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

- Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

- Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

- Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

- Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательной организации. Обязанности учащихся.

### Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

- История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

- Памяти поколений — дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

- Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

### Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации

- Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

- Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

- Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

- Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

- Воздушно-десантные войска (ВДВ), их состав и предназначение.

- Войска воздушно-космической обороны.

- Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

### Боевые традиции Вооружённых Сил России



- Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.

- Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

### Вооружённые силы Российской Федерации — основа обороны государства

- Основные задачи современных Вооружённых Сил России.

- Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.

### Символы воинской чести

- Боевое знамя воинской части — официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

- Ордена — почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

- Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

### Воинская обязанность

- Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение

- военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

- Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

- Первоначальная постановка граждан на воинский учёт. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на учёт.

- Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

- Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основное предназначение.

- Требования к индивидуальным качествам военнослужащих — специалистов по сходным воинским должностям.

- Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления.

- Добровольная подготовка граждан к военной службе, её основные направления.
- Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение и порядок его проведения.
- Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.
- Увольнение с военной службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

## **Основы военной службы**

### Размещение и быт военнослужащих

- Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.
- Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.
- Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

### Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

- Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте. Организация караульной службы
- Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

### Строевая подготовка

- Строй и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.
- Строй отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

### Огневая подготовка

- Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

### Тактическая подготовка

- Современный бой. Обязанности солдата в бою.
- Особенности военной службы



- Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права. Общевоинские уставы.

- Устав внутренней службы Вооружённых Сил Российской Федерации. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил Российской Федерации. Строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

Военнослужащий — вооружённый защитник Отечества

- Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

- Военнослужащий — патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий — специалист своего дела. Военнослужащий — подчинённый, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

- Основные обязанности военнослужащих.

Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации

- Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

- Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

- Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

- Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

- *Прохождение военной службы по призыву*

- Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.

- Размещение и быт военнослужащих.

- *Прохождение военной службы по контракту*

- Особенности военной службы по контракту.

- Альтернативная гражданская служба.

**Тематическое планирование.....**

№ урока	Тема урока	Основные вопросы (содержание)	Параграф учебника


**Учебный план**  
**проведения практических занятий (пятидневных учебно-полевых сборов)**  
**по основам военной службы во внеурочное время**  
**с юношами учащимися 10-х классов**

№	Темы занятий	Дни занятий	Общее кол-во часов



		1	2	3	4	5	
1	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках	1					1 час
2	Размещение и быт военнослужащих и основы безопасности военной службы.	1					1 часа
3	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.	1		1		2	4 часа
4	Организация караульной службы, обязанности часового.	1				2	3 часа
5	Строевая подготовка				4	2	6 часов
6	Тактическая подготовка			3	2		5 часов
7	Огневая подготовка	1	3	1			5 часов
8	Медицинская подготовка	2					2 часа
9	РБХЗ (ЗОМП)			2			2 часа
10	Инженерная подготовка		2		1	1	4 часов
11	Физическая подготовка		2				2 часов
<b>ИТОГО</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35 часов</b>
Практика		<b>2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>30 часа</b>

### Методы и формы обучения:

Лекции, беседы, семинары, эссе, практические занятия.

### Учебно-методический комплекс:

1. Смирнов А.Т., Хренников Б.О./под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2016
2. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10 – 11 класс. Базовый уровень. – М.: Просвещение, 2016
3. Борсаков В.И., Хренников Б.О./под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Организация учебных сборов. 10 класс. – М.: Просвещение, 2016.
4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О./под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2016

6. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В./ под ред. Смирнова А.Т. ОБЖ. Основы медицинских знаний. Комплект демонстрационных плакатов с методическими рекомендациями. 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2013
7. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.Т. Смирнова. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2016
8. Хренников Б.О. Дурнев Р.А., Маслов М.В./под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник ситуативных задач. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013
9. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В./под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2016