


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»**

**Согласовано**  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Поташкинская СОШ»  
 Ф.Р. Злобина  
от 28 августа 2020 г.



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
для 10 класса  
на 2020-2021 учебный год**

Поташка  
2020 год

## Содержание

Планируемые результаты.....	3
Содержание учебного предмета.....	4
Календарно-тематическое планирование.....	10

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классах

### Ученик должен знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
- соблюдение мер пожарной безопасности в быту и на природе;
- о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах;
- правила поведения населения при авариях; классификация АХОВ по характеру воздействия на человека;
- организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные виды воинской деятельности;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- государственные и военные символы Российской Федерации, средства массового поражения и их поражающие факторы

### Ученик должен уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;
- принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;

- обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдании воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость. Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении.

## Содержание учебного предмета

Структурно программа состоит из трех разделов:

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5 - 9 классах.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит из тем, в которых последовательно раскрывается содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела, учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Основные изучаемые вопросы темы	Требования к уровню усвоения материала
<b>М-I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства 9 ч</b>			
<b>Р-I</b>	<b>Основы комплексной безопасности 9 ч</b>			
	Тема 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	5	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Возможные ситуации при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную	<b>Знать:</b> основные опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила поведения в них, правила поведения в криминогенных ситуациях, об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. <b>Уметь:</b> называть способы ориентирования на местности, объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера; использовать полученные знания в повседневной жизни

		работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия.	
Тема 2 Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	2	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<b>Знать:</b> потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств
Тема 3 Современный комплекс проблем безопасности социального характера	2	Военные угрозы национальной безопасности России. Внешние и внутренние угрозы национальной безопасности России. Роль Вооруженных Сил России в обеспечении национальной безопасности страны. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Наркобизнес как разновидность проявления международного терроризма.	<b>Знать:</b> индивидуальные меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта, правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника и при освобождении заложников спецподразделениями. <b>Уметь:</b> перечислять комплекс основных мероприятий, проводимых в регионе проживания, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени
<b>Р- II</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций 1 ч</b>		
Тема 4 Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	1	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»,	<b>Знать:</b> предназначение, структуру и задачи РСЧС, основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. <b>Уметь:</b> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи, использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи
<b>М-II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 3 ч</b>		
<b>Р-III</b>	<b>Основы здорового образа жизни 4 ч</b>		
Тема 5 Основы	2	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное.	<b>Знать:</b> основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и

<p>медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</p>		<p>Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная потребность общества</p> <p>Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике</p>	<p>средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета, основные принципы классификации инфекционных заболеваний. <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний</p>
<p>Тема 6</p> <p>Здоровый образ жизни и его составляющие</p>	<p>2</p>	<p>Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека, формирования духовных качеств. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека</p> <p>Основные понятия о биологических ритмах организма</p> <p>Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности</p> <p>Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.</p> <p>Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.</p> <p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека работоспособности.</p> <p>Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркомания и токсикомания</p> <p>Социальные последствия пристрастия к наркотикам.</p> <p>Профилактика наркомании, чистота</p>	<p><b>Знать:</b> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность, основные составляющие здорового образа жизни жизнедеятельности личности, о факторах, способствующих укреплению здоровья, о вредных привычках–факторах, разрушающих здоровье и их профилактике.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни,</p>

		и культура в быту	
<b>М-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства 21ч</b>		
<b>Р-IV</b>	<b>Основы обороны государства 10 ч</b>		
Тема 7 Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	1	<p>Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной</p> <p>Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях</p> <p>Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях</p> <p>Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики</p> <p>Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после</p>	<p><b>Знать:</b> о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах, иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах, способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях, виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях, основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики, об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС, об организации ГО в общеобразовательном учреждении; правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности, предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, действовать в чрезвычайных ситуациях, действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства коллективной защиты, владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты, действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!»</p>

		<p>пребывания их в зонах заражения          Организация ГО в          общеобразовательном          учреждении, ее предназначение.          Отработка правил поведения в          случае получения сигнала о ЧС.          План гражданской обороны          образовательного учреждения.          Обязанности обучаемых</p>	
<p>Тема 8          Вооруженные          силы          Российской          Федерации -          защита нашего          Отечества</p>	3	<p>Организация вооруженных сил          Московского государства в XIV–          XV вв. Военная реформа Ивана          Грозного в середине XVI в.          Военная реформа Петра I,          создание регулярной армии, ее          особенности. Военные реформы в          России во второй половине XIX в.,          Создание советских Вооруженных          Сил, их структура и          предназначение. Вооруженные          Силы Российской Федерации,          основные предпосылки          проведения военной реформы          Организационная структура          Вооруженных Сил. Виды          Вооруженных Сил Российской          Федерации, рода Вооруженных          Сил Российской Федерации, рода          войск. Ракетные войска          Сухопутные войска</p>	<p><b>Знать:</b> об истории создания          Вооруженных Сил России,          об организационной структуре ВС          РФ.  <b>Уметь:</b> Владеть навыками          осуществления осознанного          самоопределения по отношению к          военной службе</p>
<p>Тема 9          Виды          Вооруженных          сил          Российской          Федерации и          рода войск</p>	3	<p>Военно-Воздушные Силы,          история создания,          предназначение, рода авиации.          Войска ПВО. Включение ПВО в          состав ВВС. Военно-Морской          Флот, история создания,          предназначение          Вооруженные Силы Российской          Федерации – государственная          военная организация,          составляющая основу обороны          страны. Руководство и управление          Вооруженными Силами. Реформа          Вооруженных Сил России          Пограничные войска Федеральной          службы безопасности Российской          Федерации, внутренние войска          Министерства внутренних дел,          войска гражданской обороны, их          состав и предназначение</p>	<p><b>Знать:</b> состав и предназначение ВС          РФ, функции и основные задачи          современных Вооруженных Сил, об          управлении Вооруженными          Силами; о реформе Вооруженных          Сил, состав и предназначение ВС          РФ.  <b>Уметь:</b> Владеть навыками оценки          уровня своей подготовленности к          военной службе.</p>
Тема 10	2	Патриотизм – духовно-	<b>Знать:</b> о требованиях воинской



Боевые традиции Вооруженных сил России		<p>нравственная основа личности военнослужащего–защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота</p>	<p>деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина, о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.</p>
<b>Р-V</b>	<b>Основы военной службы 12 ч</b>		
Тема 11 Размещение и быт военнослужащих	2	<p>Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, содержание помещений. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Посещение военнослужащих</p>	<p><b>Знать:</b> права и обязанности военнослужащих; основные виды воинской деятельности; содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках. <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.</p>
Тема 12 Суточный наряд, общие обязанности лиц суточного наряда	2	<p>Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда. Развод суточного наряда. Обязанности дневального по роте</p>	<p><b>Знать:</b> права и обязанности военнослужащих; основные виды воинской деятельности; содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.</p>
Тема 13 Организация караульной службы	2	<p>Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового</p>	<p><b>Знать:</b> права и обязанности военнослужащих; основные виды воинской деятельности; содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках <b>Уметь:</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.</p>
Тема 14 Строевая подготовка	2	<p>Строевая стойка. Строевые приёмы на месте. Направо, налево, кругом. Строевой шаг. Движение строевым шагом.</p>	<p><b>Знать:</b> строи отделения и порядок управления ими. <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы на месте и в движении; выполнять воинское приветствие на месте и в движении;</p>
Тема 15	2	<p>Устройство пневматической винтовки. Правила стрельбы. Меры</p>	<p><b>Знать:</b> назначение и боевые свойства автомата Калашникова;</p>

Огневая подготовка		безопасности при проведении стрельб. Правила прицеливания и производства стрельбы из пневматической винтовки. Предназначение, боевые характеристики и устройство автомата Калашникова. Порядок неполной разборки – сборки автомата Калашникова	правила ухода за автоматом, его хранения и сбережения; правила подготовки автомата к стрельбе; приемы и правила стрельбы из автомата; <b>Уметь:</b> выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова; готовить автомат к стрельбе; вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям
Тема 16 Тактическая подготовка	2	Действие солдата в наступлении. Действия солдата в обороне	<b>Знать:</b> основы современного общевойскового боя; общие обязанности солдата в бою; основные способы передвижения солдата в бою; <b>Уметь:</b> определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и некоторым признакам местных предметов; ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Автономное пребывание человека в природной среде	1
2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	1
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1
5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1
6	ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
7	ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1
8	Военные угрозы национальной безопасности России	1
9	Международный терроризм - угроза национальной безопасности России	1

10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	1
11	ГО, ее предназначение и основные задачи, основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени, средства индивидуальной защиты	1
12	Сохранение и укрепление здоровья.	1
13	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
14	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1
15	Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1
16	История создания Вооруженных сил РФ	1
17	Памяти поколений - дни воинской славы России	1
18	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ	1
19	Сухопутные войска, их состав и предназначение	1
20	Военно-воздушные силы, воздушно-десантные войска	1
21	Военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения	1
22	Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитников Отечества	1
23	Дружба и войсковое товарищество	1
24	Размещение военнослужащих	1
25	Распределение времени и повседневный порядок	1
26	Суточный наряд, общие положения	1
27	Обязанности дневального по роте, дежурного по роте	1
28	Организация караульной службы, общие положения	1
29	Часовой - лицо неприкосновенное, обязанности часового	1
30	Строи и управление ими, строевые приемы и движение без оружия	1
31	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в	1

	движении	
32	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова	1
33	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова	1
34	Современный бой	1
35	Обязанности солдата в бою, действия солдата в бою	1
	<b>Всего часов: 35</b>	1