

**Приложение 1.24  
к основной образовательной программе  
среднего общего образования**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
(базовый уровень)  
10-11 класс**

г. Радужный, 2020

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС СОО, (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 №2/16-з).
- ООП СОО «МБОУ СОШ №4».
- Календарный учебный график «МБОУ СОШ №4».
- Положение о рабочей программе учебных предметов и курсов внеурочной деятельности ФГОС СОО в МБОУ СОШ № 4.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников из федерального перечня учебников: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т.Смирнова. – 4-е изд. – М.; Просвещение, 2017. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова. – 4-е изд. – М.; Просвещение, 2017.

Программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) рассчитана на два года. Общее количество на уровне среднего общего образования составляет 67 часов со следующим распределением часов по классам: 10-й класс – 34 часов; 11-й класс – 33 часа.

Целью реализации ООП СОО по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов освоения ООП СОО в соответствии с требованиями ФГОС СОО и ООП СОО МБОУ СОШ №4.

Задачами учебного предмета являются:

- 1) формировать представление 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) формировать знания основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- 3) формировать представление о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;
- 4) формировать представление о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- 5) формировать знания о распространённых опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 6) овладеть знаниями факторов, пагубно влияющие на здоровье человека, исключать из своей жизни вредные привычки (курение, пьянство и т.д.);
- 7) овладеть знаниями об основных мерах защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правилах поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 8) формировать умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

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

10) овладеть знаниями 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, строевую, огневую и тактическую подготовку;

11) овладеть знаниями об основных видах военно-профессиональной деятельности, особенностях прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнении с военной службы и пребывание в запасе;

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

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» проводится в соответствии с разделом «Система оценки» ООП СОО и «Положением о проведении промежуточной аттестации и осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся» МБОУ СОШ №4 и предусматривает проведение промежуточной аттестации.

Варианты КИМ и оценочных материалов приведены в Приложении к данной программе.

## Планируемые результаты освоения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень)

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета личностным, метапредметным и предметным.

**1. Личностные результаты** по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) отражены в разделе ООП СОО МБОУ СОШ №4 1.2.1. «Планируемые личностные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования».

**2. Метапредметные результаты** по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) отражены в разделе ООП СОО МБОУ СОШ №4 1.2.2. «Планируемые метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования».

**3. Предметные результаты освоения** учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» установлены на базовом уровне.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

<b>Планируемые предметные результаты</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<p style="text-align: center;"><b>Основы комплексной безопасности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;</li> <li>-использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</li> <li>-оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;</li> <li>-объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;</li> <li>-действовать согласно указанию на дорожных знаках;</li> <li>-пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;</li> <li>-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);</li> <li>-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);</li> <li>-комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;</li> <li>-использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Основы комплексной безопасности</b></p> <p>Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.</p> <p style="text-align: center;"><b>Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций</b></p> <p>Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основы обороны государства</b></p> <p>-объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;</li> <li>-распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;</li> <li>-описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;</li> <li>-определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;</li> <li>-опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;</li> <li>-опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;</li> <li>-пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;</li> <li>-прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;</li> <li>-составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;</li> <li>-распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;</li> <li>-соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;</li> <li>-использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;</li> <li>-пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;</li> <li>-прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;</li> <li>-применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;</li> <li>-распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;</li> <li>-использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;</li> <li>-пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;</li> <li>-прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;</li> <li>-составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных</li> </ul>	<p>модернизации ВС РФ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Элементы</b></p> <p><b>начальной военной подготовки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фанаря;</li> <li>-определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;</li> <li>-выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;</li> <li>-выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;</li> <li>-описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;</li> <li>-выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;</li> <li>-описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;</li> <li>-выполнять норматив надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Военно-профессиональная деятельность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выстраивать индивидуальную траекторию обучения с</li> </ul>
---	--

ситуациях на транспорте.

### **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**

-комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

-использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;

-раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;

-приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;

-приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;

-объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;

-использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;

-действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;

-вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;

-прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;

-пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;

-составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

### **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**

-характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;

-объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;

-оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;

-раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;

-объяснять основные принципы и направления противодействия

возможностью

получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;

-оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;
- использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;
- распознавать симптомы употребления наркотических средств;
- описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;
- использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;
- описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;
- описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;
- составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.

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

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;
- использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;
- оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;
- описывать факторы здорового образа жизни;
  - объяснять преимущества здорового образа жизни;
- объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;
- описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;
- раскрывать сущность репродуктивного здоровья;
- распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и

укреплении репродуктивного здоровья.

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

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;
- использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;
- отличать первую помощь от медицинской помощи;
- распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;
- выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;
- действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;
- составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;
- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;
- использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;
- классифицировать основные инфекционные болезни;
- определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;
- действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.

### **Основы обороны государства**

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;
- характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;
- описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;
- приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;
- приводить примеры основных внешних и внутренних



опасностей;

-раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;

-разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;

-оперировать основными понятиями в области обороны государства;

-раскрывать основы и организацию обороны РФ;

-раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;

-объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;

-описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;

-характеризовать историю создания ВС РФ;

-описывать структуру ВС РФ;

-характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;

-распознавать символы ВС РФ;

-приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.

#### **Правовые основы военной службы**

-комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;

-использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

-оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;

-раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;

-характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;

-раскрывать организацию воинского учета;

-комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;

-использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;

-описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;

-объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;

-различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;

-описывать основание увольнения с военной службы;

-раскрывать предназначение запаса;

-объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;

-раскрывать предназначение мобилизационного резерва;

-объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.

#### **Элементы начальной военной подготовки**

- комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;
- использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;
- оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;
- выполнять строевые приемы и движение без оружия;
- выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;
- выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;
- приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;
- описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;
- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки
- описывать порядок хранения автомата;
- различать составляющие патрона;
- снаряжать магазин патронами;
- выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;
- описывать явление выстрела и его практическое значение;
- объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убийного действия пули при поражении противника;
- объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;
- выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;
- объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;
- выполнять изготовку к стрельбе;
- производить стрельбу;
- объяснять назначение и боевые свойства гранат;
- различать наступательные и оборонительные гранаты;
- описывать устройство ручных осколочных гранат;
- выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;
- выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;
- объяснять предназначение современного общевойскового боя;
- характеризовать современный общевойсковой бой;
- описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;
- выполнять приемы «К бою», «Встать»;
- объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;
- выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку);

- определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;
- передвигаться по азимутам;
- описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);
- применять средства индивидуальной защиты;
- действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;
- описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;
- раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;
- выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.

#### **Военно-профессиональная деятельность**

- раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;
- объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;
- характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;
- использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России.

## Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»

### (базовый уровень)

#### 10 класс

#### **Р-I. Основы комплексной безопасности. (6 ч.)**

*1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.*

Автономное пребывание человека в природной среде, практическая подготовка.

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

*2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций.*

ЧС природного характера и возможные их последствия, рекомендации населению по обеспечению личной безопасности. ЧС техногенного характера и возможные их последствия, рекомендации населению по обеспечению личной безопасности.

*3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера.*

#### **Р-II. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. (2 ч.)**

*4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера.*

Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в ЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи.

#### **Р-III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации. (5 ч.)**

*5. 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 их противодействия.

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

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

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

Уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность.

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

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

#### **Р-IV. Основы здорового образа жизни (5 ч.)**

*10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.*

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

*11. Здоровый образ жизни и его составляющие.*

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.

#### **Р-VI. Основы обороны государства (17 ч.)**

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

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения от ЧС военного и мирного времени. Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

*13. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.*  
История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России. Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ.

*14. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.*  
Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Воздушно-космические силы, их состав и предназначение. Вооружение военная техника ВКС. Военно-Морской Флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Другие войска, воинские формирования и органы, привлекаемые к обороне страны.

*15. Боевые традиции Вооруженных Сил России.*  
Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитников Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

#### **Элементы начальной военной подготовки**

Строй и управление ими. Строевые приемы 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.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова. Работа частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова для чистки и смазки. Хранение автомата Калашникова. Устройство патрона. Меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб. Основы и правила стрельбы. Ведение огня из автомата Калашникова. Ручные осколочные гранаты. Меры безопасности при обращении с ручными осколочными гранатами.

Современный общевойсковой бой. Инженерное оборудование позиции солдата. Способы передвижения в бою при действиях в пешем порядке. Элементы военной топографии. Назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования средств индивидуальной защиты (СИЗ) (противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1). Действия по сигналам оповещения. Состав и применение аптечки индивидуальной. Оказание первой помощи в бою. Способы выноса раненого с поля боя.

Данный раздел программы реализуется за счет проведения с юношами учебно-полевых сборов.

### **11 класс**

#### **Р-I. Основы комплексной безопасности.**

*1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.*

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре. Обеспечение личной безопасности на водоёмах. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.

#### **Р-III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

## *2. 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.

### **Р-IV. Основы здорового образа жизни.**

#### *3. Нравственность и здоровье.*

Правила личной гигиены. Нравственность и здоровый образ жизни. Инфекции, передаваемые половым путём. Меры их профилактики. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Семья в современном обществе. Законодательство и семья.

### **Р-V. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

#### *4. Первая помощь при неотложных состояниях.*

Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая помощь при ранениях. Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. 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 травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца.

### **Р-VI. Основы обороны государства.**

#### *5. Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства.*

Основные задачи современных Вооружённых Сил России. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации.

#### *6. Символы воинской чести.*

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды.

#### *7. Воинская обязанность.*

Основные понятия о воинской обязанности. Основные понятия о воинской обязанности.

Организация воинского учёта. Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.

Обязанности граждан по воинскому учёту. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским

должностям. Подготовка граждан по военно-учётным специальностям. Добровольная

подготовка граждан к военной службе. Организация медицинского освидетельствования

граждан при постановке их на воинский учёт. Профессиональный психологический отбор и

его предназначение. Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе.

### **Р-VII. Основы военной службы.**

#### *8. 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. Строевой устав

Вооружённых Сил.

#### *10. Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.*

Порядок вручения Боевого знамени воинской части. Порядок приведения к Военной присяге (принесения обязательства).

*11. Прохождение военной службы по призыву.*

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы.

*12. Прохождение военной службы по контракту.*

Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

**Тематическое планирование учебного предмета  
«Основы безопасности жизнедеятельности»  
(базовый уровень)**

**10 класс**

Тематическое планирование по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) составлено на два года обучения для 10-11 классов.

**10 класс**

Название темы	Количество часов	В том числе:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
<b>М-I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	13		2
Р-I. Основы комплексной безопасности	6		1
Р-II. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2		1
Р-III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.	5		1
<b>М-II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	5		1
Р-IV. Основы здорового образа жизни.	5		1
<b>М-III. Обеспечение военной безопасности государства.</b>	16		3
Р-VI. Основы обороны государства	16		3
<b>Всего</b>	<b>34</b>		<b>7</b>

**11 класс**

Название темы	Количество часов	В том числе на:	
		Лабораторные работы	Контрольные работы
<b>М-I. Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>8</b>		<b>2</b>
Р-I. Основы комплексной безопасности	4		1
Р-III. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	4		1
<b>М-II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Р-IV. Основы здорового образа жизни.	4		1
Р-V. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	8	2	1
<b>М-III. Обеспечение военной безопасности государства.</b>	<b>13</b>		<b>2</b>
Р-VI. Основы обороны государства	9		1
Р-VII. Основы военной службы	4		1
<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>6</b>