

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 11»

Муниципального образования «Город Майкоп»

Рассмотрено  
на заседании МС  
Протокол № 4 от  
«28» 04 2021 г.

Согласовано  
Заместителем  
директора по УВР  
«28» 04 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СШ  
№11»

Н.В. Ткаченко  
Приказ № 3  
от «28» 04 2021 г.



**Рабочая программа по учебному предмету:**  
**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**10 класс**

2020-2021 учебный год

г. Майкоп

Рабочая программа для 10 х классов составлена на основе:

-Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года номер 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации в действующей редакции на 6.03.2019 г.)

-ФГОС СОО, приказ МО и НРФ №413 от 17.05.2012 г.

-ООП СОО МБОУ «СШ №11»

-Учебного плана МБОУ «СШ №11»

Учебно- методический комплекс:

Основы безопасности жизнедеятельности : 10-й кл.:

учебник для общеобразовательных учреждений /М.П. Фролов [и др.]; под ред. Ю.Л. Во ро  
бьёва. — Москва : АСТ, 2017. — 350, [2] с.: ил.

### **Планируемые результаты освоения программы по Основам безопасности жизнедеятельности**

Личностные результаты:

- сформированная мотивация к труду;
- ответственное отношение к выполнению заданий;
- адекватная самооценка и оценка окружающих людей;
- сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;
- умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- понимание ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- понимание и неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
- осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка собственных возможностей по реализации жизненных планов;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;
  - овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
  - самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;
  - ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных источников;
  - овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;
  - определение назначения и функций различных социальных институтов.
- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Предметные результаты**

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
  - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
  - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.
- Результаты углубленного уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:
- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
  - умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
  - наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

### Ученик получит возможность научиться:

- обеспечению личной безопасности;
- знаниям рекомендаций населению в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- различать виды Вооруженных Сил России;
- знать современное оружие российской армии;
- иметь представление о размещении войск и военнослужащих.

## **2. Содержание учебного предмета 10 класса**

**Занятие 1.** (1 час) (*практическое*). Первичный инструктаж по ТБ.

Безопасное поведение учащихся в школе.

### **Раздел 1. БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА. (12 ЧАСОВ)**

#### **ГЛАВА 1. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. НАСЕЛЕНИЯ ОТ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ УГРОЗ.**

**Занятие 2.** (1 час). (лекция) Основные направления национальной безопасности России.

**Занятие 3.** (1 час). (лекция) Государственная и общественная безопасность.

**Занятие 4.** (1 час). (интегрированное) Обеспечение национальной безопасности России на международной арене.

**Занятие 5.** (1 час). (лекция) Законодательные и нормативно – правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности

**Занятие 6.** (1 час). (лекция) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).

**Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

**Занятие 7.** (1 час). (лекция) Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.

**Занятие 8.** (1 час). (лекция) Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

**Занятие 9.** (1 час). (практическое). Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени.

**Занятие 10.** (1 час). (лекция) Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

**Занятие 11.** (1 час). (практические). Средства индивидуальной защиты.

**Занятия 12.** (1 час) (лекция). Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.

**Раздел 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ. (13 ЧАСОВ)**

**Глава 3. Вооруженные Силы Российской Федерации – надёжная защита нашего Отечества.**

**Занятия 13.** (1 час) ( комплексное) История создания и развития Вооруженных Сил России.

**Занятие 14.** (1 час). (интегрированное) Состав и структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Занятие 15.** (1 час). (лекция) Виды Вооруженных сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск.

**Занятие 16.** (1 час). ( комплексное) Отдельные рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации и их предназначение.

**Занятие 17.** (1 час). (лекция) Другие войска, их состав и предназначение.

**Глава 4. Правовые основы военной службы.**

**Занятия 18** (1 час). ( комплексное) Воинская обязанность граждан. Постановление на первоначальный воинский учет.

**Занятия 19** (1 час). (лекция) Общевоинские уставы ВС РФ – закон воинской жизни.

**Занятие 20.** (1 час). ( комплексное) Основные виды военно-профессиональной деятельности.

**Занятие 21.** (1 час). (лекция) Размещение и быт военнослужащих.

**Занятие 22.** (1 час). ( комплексное) Суточный наряд. Организация караульной службы.

**Занятие 23.** (1 час). (лекция) Строевая подготовка.

**Занятие 24.** (1 час). (лекция) Огневая подготовка.

**Занятие 25.** (1 час). (интегрированное) Основы тактической подготовки.

**Глава 5. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.**

**Занятие 26.** (1 час) (практическое). Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера..

**Занятие 27.** (1 час). (практическое). Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

**Занятие 28.** (1 час). (практическое). Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

**Занятия 29.** (1 час) (практическое). Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе.

**Раздел 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (3 часа)**

**Глава 6. Основы формирования здорового образа жизни.**

**Занятия 30.** (1 час) (интегрированное) *Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества. Здоровье человека и его физическое развитие.*

**Занятие 31.** Культура питания. Режим труда и отдыха – составляющие здорового образа жизни.

**Занятие 32.** (1 час) (лекция). Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Духовно-нравственное здоровье общества - фактор национальной безопасности России.

#### **Раздел 4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ (3 часа)**

**Занятие 33.** (1 час) (лекция) Основные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов.

**Занятие 34.** (1 час). (интегрированное) Дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов.

**Занятие 35.** (1 час). (лекция) Правила безопасного пересечения автомобильных дорог и движения по ним вне населенного пункта.

#### **Основы военной службы. (35 часов).**

(Практические занятия с юношами на базе воинской части во внеурочное время в объёме 35 часов проводятся согласно расписания занятий учебных сборов, составленному на основании расчета часов по предметам обучения и Учебно-тематического плана проведения учебных сборов).

##### **Т-1 Общевоинские уставы.**

**Занятие 1 .** (1 час). Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Порядок организации и проведения учебных сборов.

**Занятие 2.** (1 час). Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними.

**Занятие 3.** (1 час). Распределение времени и внутренний распорядок. Распорядок дня и регламент служебного времени.

**Занятие 4.** (1 час). Обязанности лиц суточного наряда. Назначение суточного наряда, его состав и вооружение. Подчиненность и обязанности дневального по роте.

**Занятие 5 (1 час).** Обязанности дежурного по роте. Порядок приема и сдачи дежурства, действия при прибытии в роту офицеров и старшины роты и при подъеме роты по тревоге.

**Занятие 6 .** (1 час). Комната для хранения оружия, её оборудование. Порядок хранения оружия и боеприпасов. Допуск личного состава в комнату для хранения оружия. Порядок выдачи оружия и боеприпасов.

**Занятие 7 .** (1 час). Несение караульной службы – выполнение боевой задачи. Состав караула. Часовой и караульный. Обязанности часового. Пост и его оборудование.

**Занятие 8 .** (1 час). Воинская дисциплина. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Права военнослужащего. Дисциплинарная, административная и уголовная ответственность военнослужащих.

##### **Т-2. Огневая подготовка.**

**Занятие 1 .** (3 часа). Назначение, боевые свойства и устройство автомата, разборка и сборка. Работа частей и механизмов автомата при зарядке и стрельбе. Уход за стрелковым оружием, хранение и сбережение.

**Занятие 2 .** (2 час). Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Правила стрельбы из стрелкового оружия.

**Занятие 3 .** (4 час). Выполнение упражнений начальных стрельб.

##### **Т-3. Тактическая подготовка.**

**Занятие 1 .** (2 часа). Передвижение солдата на поле боя. Команды, подаваемые на передвижение в бою и порядок их выполнения.

**Занятие 2 .** (1 час). Обязанности наблюдателя. Выбор места наблюдения, его занятие, оборудование и маскировка, оснащение наблюдательного поста.

**Занятие 3 .** (1 час). Передвижение на поле боя. Выбор места и скрытное расположение на нем для наблюдения и ведения огня, самоокапывание и маскировка.

##### **Т -4. Строевая подготовка.**

**Занятие 1 .** (1 час). Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом.

**Занятие 2 .** (1 час). Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

**Занятие 3 .** (1 час). Построения, перестроения, повороты, перемена направления движения. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

**Занятие 4 .** (1 час). Строи подразделений в пешем порядке. Развернутый и походный строй взвода.

#### **Т -5. Физическая подготовка.**

**Занятие 1 .** (1 час). Разучивание и совершенствование физических упражнений выполняемых на утренней физической зарядке.

**Занятие 2 .** (1 час). Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах и контроль упражнения по подтягиванию на перекладине.

**Занятие 3 .** (1 час). Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 метров.

**Занятие 4 .** (1 час). Совершенствование и контроль упражнения в беге на 1 км.

**Занятие 5 .** (1 час). Тренировка в беге на длинные дистанции (кросс на 3-5 км)

#### **Т – 6. Средства защиты.**

**Занятие 1- 2 .** (2 часа). Радиационная, химическая и биологическая защита. Средства индивидуальной защиты и пользование ими. Способы действий личного состава в условиях радиационного, химического и биологического заражения.

#### **Т – 7. Оказание ПМП.**

**Занятие 1- 2 .** (2 часа). Военно-медицинская подготовка. Основы сохранения здоровья военнослужащих. Оказание первой помощи. Неотложные реанимационные мероприятия.

#### **Т – 8. Основы безопасности.**

**Занятие 1 .** (1 час). Основы безопасности военной службы. Основные мероприятия по обеспечению безопасности военной службы.

### **3. Тематическое планирование 10 класса**

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Учебные часы</i>	<i>Контрольные работы</i>	<i>Практическая часть</i>
<b>Раздел 1</b>	<b><i>Безопасность личности, общества и государства</i></b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
Глава 1	Основы комплексной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз	6	1	1
Глава 2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	6	0	2
<b>Раздел 2</b>	<b><i>Основы военной службы.</i></b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Глава 3	Вооруженные Силы Российской Федерации – надежная защита нашего Отечества.	5	1	0
Глава 4	Правовые основы военной службы.	8	1	0

<b>Раздел 3</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
Глава 5	Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.	4	1	4
<b>Раздел 4</b>	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Глава 6	Основы формирования здорового образа жизни.	3	1	0
<b>Раздел 5</b>	<b>Правила безопасности дорожного движения</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>9</b>