

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол №
от

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
АНО ОШ ЦПМ
от №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

(предмет изучается с применением электронных образовательных технологий)

для обучающихся 10 классов

(базовый уровень)

на 2021-2022 учебный год

для очно-заочной формы обучения

Составители: Д. М. Козодаева, М. А. Макарская

Москва, 2021 год

Оглавление

Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
Содержание учебного предмета	11
Тематическое планирование учебного предмета	13

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник на базовом уровне научится:

Основы комплексной безопасности

- комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;
- использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;
- объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;
- действовать согласно указанию на дорожных знаках;
- пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;
- использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;
- оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;
- распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;
- описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;
- определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;
- опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;
- опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;
- пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;
- прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;

- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;
- распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;
- соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежных хобби;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;
- распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;
- использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;
- пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;
- прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;
- составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.

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 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-эпидемиологического 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.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

Основы комплексной безопасности

- объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее.

Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций

- устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.

Основы обороны государства

- объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;
- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.

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 убойного 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;
- приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;
- определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;
- выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;
- описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевоинского защитного комплекта (ОЗК).

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;
- выстраивать индивидуальную траекторию обучения с 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.

Содержание учебного предмета

10 класс

Автономное существование

Автономное существование человека в условиях природной среды. Сооружение временного жилища, добывание пищи, воды и огня.

Чрезвычайные ситуации (ЧС)

Структура и режимы функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Виды чрезвычайных ситуаций (ЧС).

ЧС природного характера

ЧС геофизического характера. ЧС геологического характера. Лесные пожары. Бури, ураганы и смерчи.

ЧС техногенного характера

Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Взрывы и их классификация. Авария с выбросом аварийно-химических опасных веществ (АХОВ) в школе. Классификация пожаров.

ЧС социального характера

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Красный Крест и Красный Полумесяц. Терроризм и экстремизм.

Здоровый образ жизни

Инфекционные заболевания. Периоды развития болезни. Вредные привычки и их отражение на здоровье человека. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Медицина

Юридические основы оказания первой помощи. Первая помощь при отсутствии дыхания и кровообращения. Травмы опорно-двигательного аппарата. Транспортные положения. Первая помощь в завале. Общее отравление организма. Геморрагический и ишемический инсульт. Порядок оказания первой помощи при инфаркте. Первая помощь при перегревании и переохлаждении.

Основы военной службы

Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести. Сухопутные войска. Воздушно-космические силы. Военно-морской флот. Рода вооруженных сил. Структура воинской обязанности. Категории годности к военной службе. Основные понятия воинских уставов. Виды военной службы. Виды боевых токсичных химических веществ (БТХВ).

II класс

Автономное существование

Основы топографии и альпинизма. Знаки международной системы спасения. Экстремальные и аварийные ситуации. Факторы и стрессоры выживания.

Чрезвычайные ситуации (ЧС)

Правила безопасного поведения в условиях ЧС. Гражданская оборона (ГО) как система мер по защите населения.

ЧС природного характера

ЧС метеорологического характера. Цунами. ЧС геологического характера.

ЧС техногенного характера

Причины пожаров и взрывов и их поражающие факторы. Средства индивидуальной защиты кожи. Аварийно-химические отравляющие вещества (АХОВ) и характер их воздействия на человека.

ЧС социального характера

Международное гуманитарное право. Экстремизм и терроризм. Правила обеспечения безопасности в толпе и в метро.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Основные принципы закаливания. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), меры их профилактики. Профилактика инфекционных заболеваний. Алкоголизм и токсикомания.

Медицина

Первая помощь при отсутствии сознания. Клиническая и биологическая смерть. Виды кровотечений, способы их остановки. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отравлениях. Виды и способы определения степени ожога. Первая помощь пострадавшему при ударе электрическим током.

Основы военной службы

Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. Воинская обязанность. Категории годности к военной службе. Героизм и мужество. Боевое знамя воинской части. Служба по призыву. Звания. Погоны. Форма. Уставы. Средства коллективной защиты населения.

Тематическое планирование учебного предмета

10 класс

№	Раздел / тема	Количество ак. часов
1	Автономное существование	2
1.1	Автономное существование человека в условиях природной среды	1
1.2	Сооружение временного жилища, добывание пищи, воды и огня	1
2	Чрезвычайные ситуации (ЧС)	2
2.1	Структура и режимы функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
2.2	Виды чрезвычайных ситуаций (ЧС)	1
3	ЧС природного характера	3
3.1	ЧС геофизического характера	1
3.2	ЧС геологического характера	1
3.3	Лесные пожары. Бури, ураганы и смерч	1
4	ЧС техногенного характера	4
4.1	Средства индивидуальной защиты органов дыхания	1
4.2	Взрывы и их классификация	1
4.3	Авария с выбросом аварийно-химических опасных веществ (АХОВ) в школе	1
4.4	Классификация пожаров	1
5	ЧС социального характера	3
5.1	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1
5.2	Красный Крест и Красный Полумесяц	1
5.3	Терроризм и экстремизм	1
6	Здоровый образ жизни	1
6.1	Инфекционные заболевания. Периоды развития болезни	4
6.2	Вредные привычки и их отражение на здоровье человека	1

6.3	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие	1
6.4	Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)	1
7	Медицина	6
7.1	Юридические основы оказания первой помощи	1
7.2	Первая помощь при отсутствии дыхания и кровообращения	1
7.3	Травмы опорно-двигательного аппарата. Транспортные положения	1
7.4	Первая помощь в завале. Общее отравление организма	1
7.5	Геморрагический и ишемический инсульт. Порядок оказания первой помощи при инфаркте	1
7.6	Первая помощь при перегревании и переохлаждении	1
8	Основы военной службы	6
8.1	Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации. Символы воинской чести	1
8.2	Сухопутные войска. Воздушно-космические силы. Военно-морской флот. Рода вооруженных сил	1
8.3	Структура воинской обязанности. Категории годности к военной службе	1
8.4	Основные понятия воинских уставов	1
8.5	Виды военной службы	1
8.6	Виды боевых токсичных химических веществ (БТХВ)	1
ИТОГО		30

11 класс

№	Раздел / тема	Количество ак. часов
1	Автономное существование	2
1.1	Основы топографии и альпинизма. Знаки международной системы спасения	1
1.2	Экстремальные и аварийные ситуации. Факторы и стрессоры выживания	1
2	Чрезвычайные ситуации (ЧС)	2

2.1	Правила безопасного поведения в условиях ЧС	1
2.2	Гражданская оборона (ГО) как система мер по защите населения	1
3	ЧС природного характера	3
3.1	ЧС метеорологического характера	1
3.2	Цунами	1
3.3	ЧС геологического характера	1
4	ЧС техногенного характера	4
4.1	Причины пожаров и взрывов и их поражающие факторы	1
4.2	Средства индивидуальной защиты кожи	1
4.3	Аварийно-химические отравляющие вещества (АХОВ)	1
4.4	Характер воздействия АХОВ на человека	1
5	ЧС социального характера	3
5.1	Международное гуманитарное право	1
5.2	Экстремизм и терроризм	1
5.3	Правила обеспечения безопасности в толпе и в метро	1
6	Здоровый образ жизни	4
6.1	Основные принципы закаливания	1
6.2	Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), меры их профилактики	1
6.3	Профилактика инфекционных заболеваний	1
6.4	Алкоголизм и токсикомания	1
7	Медицина	6
7.1	Первая помощь при отсутствии сознания	1
7.2	Клиническая и биологическая смерть	1
7.3	Виды кровотечений, способы их остановки	1
7.4	Первая помощь при ожогах	1
7.5	Первая помощь при отравлениях	1
7.6	Виды и способы определения степени ожога. Первая помощь пострадавшему при ударе электрическим током	1

8	Основы военной службы	6
8.1	Структура Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды и рода войск	1
8.2	Воинская обязанность. Категории годности к военной службе	1
8.3	Героизм и мужество. Боевое знамя воинской части	1
8.4	Служба по призыву	1
8.5	Звания. Погоны. Форма. Уставы	1
8.6	Средства коллективной защиты населения	1
ИТОГО		30