

**Санкт-Петербургское  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»  
Протокол от 19 мая 2021 года № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
  
Н.В. Скарлыгина  
Приказ от 19 мая 2021 года № 110



Мнение Совета родителей  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Мнение Совета обучающихся  
СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

УЧТЕНО

УЧТЕНО

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

Протокол от 19 мая 2021 года № 5

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГОС**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы безопасности жизнедеятельности, 10 класс**

(базовый уровень)

для 10а и 10б классов

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Обухов А.М.,  
учитель ОБЖ СПб ГБПОУ «АЛВС «Динамо СПб»

Санкт-Петербург  
2021 год

## **1. Пояснительная записка**

- 1.1.** Общая характеристика учебного предмета, курса; место в учебном плане школы.  
Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки обучающихся 10 классов по ОБЖ. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 1 час в неделю, итого 34 часа за учебный год.
- 1.2.** Учебно-методический комплект учебного предмета, курса.
- 1.2.1.** Учебный комплект
- Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под общей ред. Смирнова А.Т. - М.: Просвещение, 2018
- 1.2.2.** Методический комплект
- Рабочая программа ОБЖ 10-11 классы под редакцией А.Т. Смирнова – М.: Просвещение, 2021.
  - Пособие для учителя «Основы безопасности жизнедеятельности. Методические рекомендации. 5—11 классы».
- 1.3.** Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

### 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);
- 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, 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

- 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;
- приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;
- 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.

#### 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.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

Основы комплексной безопасности

- объяснять, как дорожная 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

- 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 общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

## **2. Содержание учебного предмета, курса:**

### **Модуль 1 «Основы безопасности личности, общества и государства» (12 часов)**

#### **Раздел 1: «Основы комплексной безопасности» (5 часов)**

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов.

#### **Раздел 2 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (2 часа)**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Антикоррупционная политика Российской Федерации

#### **Раздел 3 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации» (5 часов)**

Терроризм террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности.

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению противодействия терроризму и экстремистской деятельности. Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Роль гражданского общества, каждого гражданина в противодействии коррупции.

Культура безопасности жизнедеятельности. Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности.

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

### **Модуль 2 «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» (4 часа)**

#### **Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» (4 часа)**

Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье Основные составляющие здорового образа жизни и его составляющие. Биологические ритмы. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье Профилактика вредных привычек. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

### **Модуль 3 «Обеспечение военной безопасности государства» (18 часов)**

#### **Раздел 5 «Основы обороны государства» (9 часов)**

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны Современные средства поражения (ОМП), их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. РПВ: Биография известной личности. Н.Д. Зелинский – изобретатель противогаза. Организация проведения

аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации.

Дни воинской славы России. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей, и подразделений.

## **Раздел 6 «Основы военной службы» (9 часов)**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Суточный наряд. Организация караульной службы. Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.

История изобретения автомата Калашникова. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Современный бой. Обязанности солдата в бою.



### 3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса:

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 « <i>Основы комплексной безопасности</i> »	5	Тест Тест
	Раздел 2 «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	2	Тест
	Раздел 3 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации»	1	
2 четверть	Раздел 3 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации»	4	Тест
	Раздел 4 «Основы здорового образа жизни»	4	Контрольная работа
3 четверть	Раздел 5 «Основы обороны государства»	9	Тест Тест Тест
	Раздел 6 «Основы военной службы»	2	
4 четверть	Раздел 6 «Основы военной службы»	7	Тест Зачёт
ИТОГО		34	8 тестов, 1 зачёт, 1 КР

