**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
**Автономная общеобразовательная некоммерческая организация**
**"Частный Лицей "ЭКУС "**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО изобразительного искусства, музыки, физической культуры, основ безопасности и защиты Родины | Заместитель директора по УВР Лицея «ЭКУС» | Директор Лицея «ЭКУС» |
| _____ | _____ | _____ |
| Серик Л.А.<br>Протокол №1 от<br>«24» августа 2026 г. | Амарова Т.И<br>«26» августа 2026 г. | Ковальчук С.С.<br>приказ № 123-ОД от<br>«27» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

**«Основы безопасности и защиты Родины»**

**для 10 класса**

на 2026–2027 учебный год

Количество часов в неделю – 1
Количество часов в год – 34

Составитель: Когаткин Д.А.,
учитель первой категории

г.о. Подольск
2026 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи изучения учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» для 10 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины», а также Основной образовательной программы среднего общего образования лицея.

**Цель изучения учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»:**

• формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства;

• формирование готовности к защите Отечества, осознанного отношения к вопросам личной, общественной и национальной безопасности;

• развитие навыков безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• воспитание ответственного отношения к сохранению жизни и здоровья, патриотизма и гражданственности.

**Задачи изучения учебного предмета:**

• освоение знаний о безопасном поведении в опасных и чрезвычайных ситуациях;

• овладение умениями оценивать опасные ситуации, прогнозировать их последствия, принимать обоснованные решения;

• формирование навыков оказания первой помощи пострадавшим;

• развитие способности противостоять негативным социальным явлениям, экстремизму и терроризму;

• воспитание ценностного отношения к жизни, здоровью, военной службе и защите Родины.

## 1.2. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины» входит в обязательную часть учебного плана среднего общего образования. На изучение предмета в 10 классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю) в течение 2026–2027 учебного года. Срок реализации программы — 1 год.

## 1.3. Нормативно-правовые основания разработки программы

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

• Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).

• Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Основы безопасности и защиты Родины» (для 10–11 классов).

• Основная образовательная программа среднего общего образования лицея.

• Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам…».

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Личностные результаты

• осознание себя гражданином Российской Федерации, патриотическое сознание и чувство верности своему Отечеству;

• готовность и способность к защите Отечества, выполнению воинского долга;

• осознание ценности жизни и здоровья человека, принятие здорового образа жизни;

• формирование ответственного отношения к безопасности личности, общества и государства;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное отношение к традициям;

• формирование антиэкстремистского и антитеррористического сознания, неприятие насилия.

### 2.2. Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

• умение планировать пути достижения целей, в том числе безопасного поведения;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и коррекцию;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в опасных ситуациях;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать;

• умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• владение ИКТ-компетенциями для поиска и анализа информации в области безопасности;

• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### 2.3. Предметные результаты

• сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности и основах защиты Родины;

• знание классификации опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

• умение оценивать опасные ситуации, прогнозировать их развитие, принимать адекватные меры защиты;

• владение алгоритмами оказания первой помощи пострадавшим в различных ситуациях;

• знание основ военной службы, структуры и задач Вооружённых Сил Российской Федерации;

• сформированность навыков безопасного поведения в быту, на транспорте, в общественных местах и природной среде;

• владение основами информационной безопасности, защитой персональных данных;

• знание мер противодействия экстремизму, терроризму и деструктивным течениям;

• сформированность представлений о роли армии в защите Отечества и готовности к военной службе.

• сформированность морально-психологических качеств, необходимых для военной службы;

• владение навыками огневой, тактической, строевой подготовки.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Модуль 1. Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства (2 ч)**

Устойчивое развитие личности, общества, государства. Основные угрозы национальной безопасности России.

**Модуль 2. Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе (6 ч)**

Вооружённые Силы России: структура, виды и рода войск. Общевоенные уставы. Огневая подготовка: устройство АК. Тактическая подготовка. Военная присяга.

**Модуль 3. Безопасность в быту (2 ч)**

Культура безопасности в современном мире. Управление рисками в повседневной жизни.

**Модуль 4. Безопасность на транспорте (3 ч)**

Безопасность в жилище: таблица рисков. Пожар в здании. Системы оповещения и эвакуации при ЧС.

**Модуль 5. Безопасность в общественных местах (3 ч)**

ДТП: причины и последствия. Безопасность на авиационном и железнодорожном транспорте. Практикум ПМП при ДТП.

**Модуль 6. Безопасность в природной среде (2 ч)**

Безопасность при массовых мероприятиях. Действия при террористической угрозе в общественном месте.

**Модуль 7. Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи (3 ч)**

Стихийные бедствия и техногенные аварии. Сигналы гражданской обороны. Вынужденное автономное существование.

**Модуль 8. Безопасность в социуме (5 ч)**

Первая помощь: алгоритм, базовые навыки. Кровотечения. СЛР. Ожоги, электротравма, отравления. Эвакуация и медсортировка.

**Модуль 9. Безопасность в информационном пространстве (3 ч)**

Безопасность в социуме: манипуляции. Самооборона: правовые основы. Правопорядок и помощь государства.

**Модуль 10. Основы противодействия экстремизму и терроризму (3 ч)**

Информационная безопасность: угрозы и защита. Кибербезопасность. Психологическая война и дезинформация.

**Модуль 11. Военная подготовка (основы военных знаний и основы военной службы) (2 ч)**

Противодействие экстремизму и терроризму. Практическое занятие по профилактике. Итоговое повторение.

– Вооружённые Силы Российской Федерации: структура, виды и рода войск.

– Общевоинские уставы. Строевая подготовка.

– Огневая подготовка: устройство и неполная разборка автомата Калашникова.

– Тактическая подготовка: основы общевойскового боя.

– Военная присяга, воинский долг и честь военнослужащего.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства | 2 |
| 2 | Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе | 6 |
| 3 | Безопасность в быту | 2 |
| 4 | Безопасность на транспорте | 3 |
| 5 | Безопасность в общественных местах | 3 |
| 6 | Безопасность в природной среде | 2 |
| 7 | Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи | 3 |
| 8 | Безопасность в социуме | 5 |
| 9 | Безопасность в информационном пространстве | 3 |
| 10 | Основы противодействия экстремизму и терроризму | 3 |
| 11 | Военная подготовка (основы военных знаний и основы военной службы) | 2 |
| | **Итого** | **34** |

## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Кол-во часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Безопасное и устойчивое развитие личности, общества, государства: актуальность | Актуальность обеспечения безопасности. Стратегия национальной безопасности. Устойчивое развитие. | 1 | |
| 2 | Основные угрозы национальной безопасности России | Внешние и внутренние угрозы. Военные опасности. Информационная, экономическая, экологическая безопасность. | 1 | |
| 3 | Вооружённые Силы России: структура | Структура ВС РФ. Министерство обороны. Генеральный штаб. Виды ВС и рода войск. | 1 | |
| 4 | Виды и рода войск, их задачи | Сухопутные войска, ВКС, ВМФ, РВСН, ВДВ. Предназначение и вооружение. | 1 | |
| 5 | Общевоенные уставы: строевая подготовка | Уставы ВС РФ. Строевой устав. Элементы строя. Строевые приёмы без оружия. | 1 | |
| 6 | Огневая подготовка: устройство автомата Калашникова | Назначение, устройство и принцип работы АК-74. Меры безопасности. Неполная разборка и сборка. | 1 | |
| 7 | Тактическая подготовка: основы | Основы общевойскового боя. Обязанности солдата в бою. Передвижение на поле боя. | 1 | |
| 8 | Военная присяга, воинский долг и честь | История присяги. Текст присяги. Воинский долг. Честь и достоинство. Боевые традиции. | 1 | |
| 9 | Культура безопасности в современном мире | Глобальные проблемы безопасности. Международное сотрудничество. Культура безопасности. | 1 | |
| 10 | Управление рисками в повседневной жизни | Понятие риска. Оценка и управление рисками. Принятие решений в условиях неопределённости. | 1 | |
| 11 | Безопасность в жилище: таблица рисков и порядок действий | Карта рисков жилого помещения. Меры предупреждения. План действий при ЧС. | 1 | |
| 12 | Пожар в здании: правила поведения и средства защиты | Поведение при пожаре в многоэтажном здании. СИЗ. Самоспасатели. Пожарные лестницы. | 1 | |
| 13 | Системы оповещения и эвакуации при ЧС | Виды систем оповещения. Автоматические установки сигнализации. Эвакуационные знаки. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | ДТП: анализ причин и последствий, безопасность участников | Статистика ДТП в РФ. Анализ причин. Культура безопасности участников ДД. | 1 | |
| 15 | Безопасность на авиационном и железнодорожном транспорте | Правила на воздушном транспорте. Аварийно-спасательные средства. Поведение на ЖД. | 1 | |
| 16 | Практикум: оказание первой помощи пострадавшим в ДТП | Отработка ПМП при ДТП. Извлечение пострадавшего. Остановка кровотечения. Иммобилизация. | 1 | |
| 17 | Безопасность при массовых мероприятиях: риски и правила | Риски массовых мероприятий. Правила на стадионах, концертах, митингах. | 1 | |
| 18 | Действия при террористической угрозе в общественном месте | Признаки теракта. Действия при бесхозных предметах. Поведение при взрыве и стрельбе. | 1 | |
| 19 | Стихийные бедствия и техногенные аварии: прогнозирование | Методы прогнозирования. Мониторинг среды. Профилактика техногенных аварий. | 1 | |
| 20 | Сигналы гражданской обороны и порядок действий | Сигналы: Внимание всем!, тревога. Порядок действий по сигналам. | 1 | |
| 21 | Вынужденное автономное существование в экстремальных условиях | Психология выживания. Добывание огня, воды, пищи. Укрытие. Сигналы бедствия. | 1 | |
| 22 | Первая помощь: алгоритм оказания, базовые навыки | Универсальный алгоритм. Оценка обстановки. Признаки жизни. Вызов скорой. | 1 | |
| 23 | Кровотечения: виды, способы временной остановки | Артериальное, венозное, капиллярное. Точки прижатия. Жгут. Давящая повязка. | 1 | |
| 24 | Практика: сердечно-лёгочная реанимация | Отработка СЛР. Соотношение компрессий и вдохов. Техника массажа сердца. АНД. | 1 | |
| 25 | Ожоги, поражение электрическим током, отравления | Термические, химические, электрические ожоги. Электротравма. Отравления. Первая помощь. | 1 | |
| 26 | Эвакуация пострадавших, медицинская сортировка при стихийных бедствиях | Способы эвакуации. Сортировка: зелёный, жёлтый, красный, чёрный. Приоритеты помощи. | 1 | |
| 27 | Безопасность в социуме: противодействие манипуляциям | Виды манипуляций. СМИ и манипуляции. Критическое мышление. | 1 | |
| 28 | Самооборона: правовые основы и минимальные навыки защиты | Право на самооборону. Пределы необходимой обороны. Средства самообороны. | 1 | |
| 29 | Правопорядок и безопасность: помощь государства | Правоохранительные органы РФ. Функции полиции. Взаимодействие граждан с ОВД. | 1 | |
| 30 | Информационная безопасность: угрозы и защита | Информационные угрозы. Защита от вредоносного ПО. Шифрование. Wi-Fi безопасность. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 31 | Кибербезопасность, защита персональных данных и финансов | Защита персданных. Онлайн-банкинг. 2FA. Криптовалюты и риски. | 1 | |
| 32 | Психологическая война и дезинформация в интернете | Информационная война. Фейки. Методы проверки информации. Медиаграмотность. | 1 | |
| 33 | Экстремизм и терроризм: противодействие и ответственность | ФЗ о противодействии терроризму. Статьи УК РФ. Профилактика в молодёжной среде. | 1 | |
| 34 | Практическое занятие по первичной профилактике; итоговое занятие | Разработка памяток. Тренинг. Итоговое повторение курса 10 класса. | 1 | |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Учебная литература

• Основы безопасности и защиты Родины: 10-11 классы: учебник / [авт. колл.]. — М.: Просвещение, 2025.

• Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 10 класс / [автор]. — М.: Просвещение.

• Сборник ситуационных задач по основам безопасности жизнедеятельности / сост. Иванов С.А. — М.: Дрофа.

• Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие. — М.: Просвещение.

### 6.2. Нормативно-правовые документы

• Конституция Российской Федерации.

• Федеральный закон «О безопасности» от 28.12.2010 № 390-ФЗ.

• Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 № 68-ФЗ.

• Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ.

• Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ.

• Стратегия национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400).

### 6.3. Электронные ресурсы и мультимедийные пособия

• Федеральный портал «Российское образование» — http://www.edu.ru

• Официальный сайт МЧС России — http://www.mchs.gov.ru

• Официальный сайт Минобороны России — http://www.mil.ru

• Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов — http://school-collection.edu.ru

• Видеоуроки по ОБЖ и ОБиЗР на платформе «РЭШ» — https://resh.edu.ru

• Интерактивные тренажёры по оказанию первой помощи — https://www.cito-spb.ru

• Электронная форма учебника (ЭФУ) по ОБиЗР (издательство «Просвещение»).

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Нормативные правовые документы:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в ФГОС ООО и ФГОС СОО» (ввод предмета «Основы безопасности и защиты Родины»).

4. Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

5. Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне».

6. Федеральный закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ «О гражданской обороне» (в ред.).

7. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

8. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

9. Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».

10. Федеральный закон от 10.12.1995 № 196-ФЗ «О безопасности дорожного движения».

**Учебная литература:**

1. Основы безопасности и защиты Родины. 8–9 классы : учебник для общеобразовательных организаций : в 2 ч. — М. : Просвещение, 2024 (уточнить издание по федеральному перечню учебников, утверждённому приказом Минпросвещения России).

2. Основы безопасности и защиты Родины. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : в 2 ч. — М. : Просвещение, 2024 (уточнить издание по федеральному перечню учебников).

3. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. — М. : Просвещение, 2012.

4. Латчук В.Н., Марков В.В., Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 8–11 классы: методическое пособие. — М. : Дрофа, 2010.

5. Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности: учебно-методическое пособие. — М. : Дрофа, 2008.

6. Сюньков В.Я. Основы военной службы. — М. : Издательский центр «Академия», 2003.

## 8. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Официальный интернет-портал Министерства просвещения Российской Федерации — https://edu.gov.ru

2. ФГБНУ «Институт стратегии развития образования» (ФРП, конструктор рабочих программ) — https://edsoo.ru

3. МЧС России: официальный сайт, памятки и рекомендации по безопасности — https://mchs.gov.ru

4. Министерство обороны Российской Федерации — https://mil.ru

5. Российская электронная школа (уроки по ОБЗР и смежным предметам) — https://resh.edu.ru

6. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ). Открытый банк заданий ОГЭ/ЕГЭ — https://fipi.ru

7. Портал «Память народа» (поиск документов о героях войны) — https://pamyat-naroda.ru

8. Всероссийский портал «Единый урок» — http://Единыйурок.рф

9. Портал «Безопасность жизнедеятельности» (учебные материалы по ОБиЗР) — https://обучение-безопасности.рф

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027