МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ Протокол № ____ от «30» 08 2021 г.	**«Принято»** на заседании педагогического совета « 31 » августа 2021г. Протокол № 1	**«Утверждено»** Директор школы _____ Шлюнько Д.А. Приказ № 182 от « 31 » августа 2021 г.

Рабочая программа
по ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Для обучающихся 10 класса
Учитель: Бруев Олег Валерьевич
Без квалификации

с. Зырянское, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, необходимых для качественной организации образовательного процесса, поведения учебных сборов, военно-профессиональной ориентации и патриотического воспитания.

В рабочей программе реализованы требования Конституции Российской Федерации и федеральных законов «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, «Об обороне», «О статусе военнослужащего», «О воинской обязанности и военной службе».

Место предмета в базисном учебном плане

Рабочая программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования. В X классе на его изучение выделяется 35 часов, из расчета 1 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы выстроено по трем линиям: основы безопасности личности, общества и государства, основы медицинских знаний и здорового образа жизни, обеспечение военной безопасности государства. Предлагаемый объем содержания является достаточным для формирования у обучающихся на последней ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности человека и государства в целом.

В ходе изучения предмета, обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Формируется представление в области Вооруженных Сил российской Федерации их структура, цель и задача. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Общая характеристика курса

Цели:

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении; права человека, правовое государство, семейные ценности, справедливость и ответственность органов власти; нормативно-правовых актов РФ, определяющий порядок и подготовку граждан к военной службе; о предназначении, основных функциях и задачах Вооруженных Сил РФ
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни; чувства патриотизма к своей Родине, понимания своего гражданского долга как гражданина РФ в обеспечение национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

Задачи:

Курс предназначен для решения следующих задач:

- освоение учащимися знаний о здоровом и разумном образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- обучение школьников умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь;
- развитие у обучаемых качеств личности, необходимых для ведения здорового и разумного образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитание у учащихся культуры безопасности жизнедеятельности, чувства ответственности за личную и общественную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- формирование у школьников антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.
- формирование чувства патриотизма к своей Родине, понимания своего гражданского долга как гражданина РФ в обеспечение национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

Организация и проведение занятий по предлагаемой программе позволяют эффективно использовать образовательный и воспитательный потенциал образовательного учреждения, создать благоприятные условия для личностного и познавательного развития учащихся, обеспечивают формирование важнейших компетенций школьников. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- выделение характерных причинно-следственных связей; творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива
- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;

Учебный материал 10 класса структурирован в шесть разделов:

Раздел I. «Основы комплексной безопасности»

Раздел II «Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций»

Раздел III. «Основы здорового образа жизни».

Раздел IV. «Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи».

Раздел V. «Основы обороны государства»

Раздел VI. «Основы военной службы»

Понятийная база и содержание курса полностью соответствуют Конституции Российской Федерации, федеральным законам и нормативным правовым документам Российской Федерации, в том числе Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года.

Учебно- методическое обеспечение рабочей программы

Программа реализуется **с помощью учебно-методического комплекса:**

«Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 10 класса/А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.М.: Просвещение, 2012г.

«Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 10 класса/А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. - М.: Просвещение, 2009г.

Методическая литература:

«Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации». Министерство обороны РФ. -М.:Воениздат,2007.-362с.

Раздаточные материалы по ОБЖ. 10-11 классы. М. «Дрофа», 2006г.

«Боевой устав сухопутных войск», часть3(взвод, отделение, танк). Министерство обороны РФ.-М.:Воениздат,2008.-320с .

«Курс стрельб (КС СО БМ и Т ВС РФ-2007) М.: Воениздат,2007-215с..

Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль.10-11 класс. М.: Просвещение, 2010 г.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: сборник ситуационных задач.10-11 класс. М.: Просвещение, 2010 г.

Средствами оснащения являются*:*

1. Учебно-методическая литература.
2. Аудио-видеоаппаратура, проекционная аппаратура.
3. Тренажеры.
4. Плакаты.
5. Средства индивидуальной защиты.
6. Аудиовизуальные пособия.
7. Использование Интернета для подготовки уроков ОБЖ

1.Для обучения используется учебно-методический комплект, который включает в себя:

- программы образовательных учреждений по ОБЖ для 10-11 классов, под общей редакцией А.Т. Смирнова (авторы: А.Т. Смирнов и Б.О. Хренников , Москва, «Просвещение», 2012 г.).
- Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 10 класса/А.Т. Смирнов ,Б.О. Хренников .,М.: Просвещение, 2012г.
- «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 10 класса/А.Т. Смирнов ,Б.И. Мишин, В.А. Васнев.- М.: Просвещение, 2009г.
- Методическая литература:
- «Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации». Министерство обороны РФ.-М.:Воениздат,2007.-362с.
- Раздаточные материалы по ОБЖ. 10-11 классы. М. «Дрофа», 2006г.
- «Боевой устав сухопутных войск», часть3(взвод, отделение, танк).Министерство обороны РФ.-М.:Воениздат,2008.-320с .
- «Курс стрельб (КС СО БМ и Т ВС РФ-2007)М.:Воениздат,2007-215с..
- «Военная топография для курсантов учебных подразделений» /авт. сост. Б.Е. Бызов, А.Н.Коваленко,А.Ф.Лахин.-М.:Воениздат,2008.-224с.
- Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль.10-11 класс. М.: Просвещение, 2010 г.
- Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: сборник ситуационных задач.10-11 класс. М.: Просвещение, 2010 г.

Учебные пособия:

- Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник Teach Pro™ , - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005;

Список литературы (дополнительной)

1. Андрейчук В.И. Как себя защитить. – Л.: ГДОИФК. 1990.
2. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной школе. – М.: Провящение,1985.
3. Витренко Н.С., Костров А.М., Подготовка учащихся общеобразовательных школ по гражданской обороне: Учебное пособие по гражданской обороне. –М.: Энергоатомиздат,1986.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М. Мысль, 1983.
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М: Зеркало, 1994.
6. На службе Отечеству: Кн. для чтения по общественно государственной подготовке солдат(матросов), сержантов(старшин) Вооруженных Сил Российской Федерации. – М.: Русь РКБ, 1998.
7. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура. – М.: Советский спорт, 1989.
8. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М: Воениздат 1994.
9. Основы медицинских знаний учащихся: Пробный учебник для средних учебных заведений / Под редакцией М.И. Гоголева. – М.: Просвещение,1991.
10. Первая доврачебная помощь: Учебное пособие. –М.: Медицина, 1989.
11. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. –М.: Советский спорт, 1990.
12. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие для преподавателей. СПб., 1992.
13. Топоров И.К. Окружающий мир и Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб для учащихся 10-11 кл. –М.: Просвещение, 1999.
14. Цивилюк Г.Е. Азы личной безопасности. –М: Просвещение, 1997.
15. Чеурин Г.С. Школа экологического выживания: Пособие по курсу ОБЖ. – Алматы. Рауан. 1994.

2.Аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура

1. Компьютер
2. Проектор
3. Экран

3. Тренажеры

Робот-тренажёр для проведения непрямого массажа сердца, искусственной вентиляции лёгких

4. Плакаты

1. Безопасность дорожного движения
2. Гражданская оборона и защита от чрезвычайных ситуаций
3. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи
4. «Правила поведения в ЧС природного характера»
5. «Правила поведения в ЧС техногенного характера»
6. «Основы безопасности жизнедеятельности»
7. «Факторы, разрушающие здоровье человека»

8. «Правила оказания первой медицинской помощи»
9. «Поведение в криминогенных ситуациях»
10. Материальная часть автомата Калашникова
11. «Пожарная безопасность»

5.Средства индивидуальной защиты

Средства защиты органов дыхания:

1. Ватно-марлевые повязки
2. Противопыльные тканевые маски
3. Респираторы
4. Противогазы (ГП-5)

Средства медицинской защиты:

1. Аптечка индивидуальная (типа АИ-2 и т.п.)
2. Индивидуальный перевязочный пакет
3. Противохимический пакет (типа ИПП-8 и т.п.)

6.Аудиовизуальные пособия

1. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи
2. Пожарная безопасность
3. Серия материалов «Уроки тетушки Совы»
4. Серия материалов «Азбука Здоровья»
5. Серия материалов «Азбука безопасности»
6. В/К. «Первая помощь»
7. В/К «Улица полна неожиданностей»
8. В/К «Основы противопожарной безопасности»
9. В/К «Первая медицинская помощь»
10. В/К «Безопасность на воде»
11. ОБЖ. 5 – 11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий / Министерство образования Российской Федерации, 2003 // ООО «Кирилл и Мефодий», 2003.
12. Пособие для проведения занятий по ОБЖ. «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы»,ч.1-4 (91 ТЕМА по ОБЖ).,Видеостудия МЧС России,2009г.
13. Электронное пособие «Охрана жизнедеятельности в школе»,изд. «Учитель»,2007г

7. Использование Интернета для подготовки уроков ОБЖ

Сайты с нормативными документами по образованию и методическими материалами:

1. http: //www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал;
2. http: //www.ed.gov.ru – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ;
3. http: //www.edu.ru – Федеральный сайт Российского образования;

4. http: //www.edu.km.ru – Образовательные проекты;
5. http: //www.ict.edu.ru – Информационно-коммуникационные технологии в образовании;
6. http: //www.festival.1september.ru – Сайт педагогических идей «Открытый урок»;
7. http: //www.vestniknews.ru – Журнал «Вестник образования России»;
8. http: //www.fio.ru – Сайт Федерации Интернет-образования России;
9. http: //www.sputnik.mto.ru – Спутниковый канал единой образовательной информационной среды;
10. http: //www.eurekanet.ru – Инновационная образовательная сеть;
11. http: //www.mediaeducation.ru – Лаборатория ТСО и медиаобразования института содержания и методов образования РАО;
12. http: //www.pedlib.ru – Сайт педагогической библиотеки;
13. http: //www.profile-edu.ru – Профильное обучение в старшей школе;
14. http: //www.int-edu.ru – Каталог образовательных ресурсов, методические материалы.

Ссылки на образовательные ресурсы Интернета по основам безопасности жизнедеятельности:

1. http: //www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=108&pg=1 – Каталог ресурсов по ОБЖ Российского общеобразовательного портала;
2. http://www.znakcomplect.ru/top/out.php?id=65 – Инструкции, учебные фильмы, иллюстрированные инструктажи, видеоинструктажи, тематические стенды и плакаты по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;
3. http://www.caim.ru/9 - Банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;
4. http://www.school-obz.org – Основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;
5. http://www.alleng.ru/edu/saf.htm - Методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;
6. http://www.window.edu.ru/window/catalog?p_rubr=2.1.15 – Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
7. http://www.obzh.info – Личная безопасность в различных условиях;
8. http://www.garant.ru/prime/20070719/6232673.htm - Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
9. http://www.school-collection.edu.ru/catalog/res/ - Библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ для 5-11 классов;
10. http://www.edu-navigator.ru/cat/11500/1 - Каталог ресурсов по ОЬЖ;
11. http://www.znakcomplect.ru/school/school7.php - Охрана труда в образовании;
12. http://www.afestival.1september.ru/subjects/12 - Фестиваль «Открытый урок», материалы по ОБЖ;
13. http://www.uroki.net/dokobgd/htm – Для учителя ОБЖД материалы к урокам, сценарии внеклассных мероприятий, документы;
14. http://www.4students.ru/search.asp?id_subject=20 – Рефераты по безопасности жизнедеятельности;
15. http://www.russmag.ru/pgroup.php?id=2 – Материалы журнала «Основы безопасности жизни»;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
10 класс

• формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе осознания и понимания необходимости защиты личности, общества и государства от чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
• формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни;
• понимание значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности для личности и общества;
• понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
• понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;
• формирование установки на здоровый и разумный образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение и нанесение иного вреда здоровью;
• формирование антизкстремистской и антитеррористической личностной позиции;
• понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
• знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, их последствий для личности, общества и государства;
• знание безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, умение применять их на практике;
• умение оказать первую самопомощь и первую помощь пострадавшим;
•формирование чувства патриотизма к своей Родине, понимания своего гражданского долга как гражданина РФ в обеспечение национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации

Личностные результаты:

• усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
• формирование понимания ценности здорового, разумного и безопасного образа жизни;
• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности и долга перед Родиной;
• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии и построению индивидуальной траектории дальнейшего образования;
• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира;

• формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
• освоение социальных норм, правил и форм поведения в различных группах и сообществах;
• развитие правового мышления и компетентности при решении моральных проблем,, формирование моральных качеств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
• формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного и бережного отношения к окружающей среде;
• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное к заботливое отношение к членам своей семьи;
• формирование антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения, потребностей соблюдать нормы здорового и разумного образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
•формирование чувства патриотизма к своей Родине, понимания своего гражданского долга как гражданина РФ в обеспечение национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
• умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
• умение согласовывать свои действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
• умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения;
• овладение навыками принятия решений, осознанного выбора путей их выполнения, основами самоконтроля и самооценки в учебной и познавательной деятельности;
• умение формулировать понятия в области безопасности жизнедеятельности, анализировать и выявлять причинно-следственные связи внешних и внутренних опасностей среды обитания и их влияние на деятельность человека;
• умение воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни, опасных и чрезвычайных ситуациях;
• освоение приемов действий и способов применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

• умение работать индивидуально и в группе, организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
• умение правильно применять речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей при решении различных учебных и познавательных задач;
• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
• формирование и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
10 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности
Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Автономного пребывание человека в природе. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Ориентирование на местности Способы определение сторон горизонта. Подготовка к выходу на природу. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественных местах, в подъезде дома, в лифте. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Военная угроза национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности.

РАЗДЕЛ 2 Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуации
Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства

Законы и другие нормативно-правовая акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства. Положения Конституции Российской Федерации и федеральных законов «О безопасности», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О пожарной безопасности», «Об экологической безопасности», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её задачи. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны, её задачи и предназначение

РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни
Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижение высокого уровня жизни. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Основные инфекционные

заболевания и их профилактика. Причины их возникновения, механизм передачи. Классификация инфекционных заболеваний Понятие об иммунитете.

Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни и его составляющие. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значениях для здоровья человека. Основные элементы жизнедеятельности, рациональное сочетание их. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные понятие о биологических ритмах человека Влияние ритмов на уровень жизнедеятельности. Значение двигательной активности и закаливание для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Употребление табака и алкоголя и их влияние на организм человека. Наркомания и токсикомания.

РАЗДЕЛ 5 Основы обороны государства

Тема 7. Гражданская оборона - составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны

Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружения. Правила поведения в защитных сооружениях.

Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства. Военная реформа Ивана Грозного. Военная реформа Петра I. Военные реформы в России во второй половине XIX. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Памяти поколений – дни воинской славы России. Руководство, управление и состав Вооруженных Сил России.

Тема 9. Виды Вооруженных Сил России и рода войск

Сухопутные войска, их состав и предназначение. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Военно-Морской флот, его состав и предназначения. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначения. Космические войска, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил России. Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, их предназначение. Войска гражданской обороны в составе МЧС России, их задачи и предназначение.

Тема 10. Боевые традиции Вооруженных Сил России

Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов. Воинский долг – обязанность военнослужащего по вооруженной защите Отечества. Дружба и воинское товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Воинское товарищество – боевая традиция Российской армии и флота

Тематическое распределение часов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в X класса
1 час – в неделю 34 часа в год

РАЗДЕЛ 1 Основы комплексной безопасности (8 часов)

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 часа)

Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования. – 1 час
Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера. – 1 час
Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. – 1 час
Уголовная ответственность несовершеннолетних. – 1 час

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (1 час)

Рекомендации населению при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера – 1 час

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера (3 часа)

Военная угроза национальной безопасности России. – 1 час
Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. – 1 час

РАЗДЕЛ 2 Защита населения Российской Федерации от чрезвычайной ситуации (2 часа)

Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства (2 часа)

Законы и другие нормативно-правовая акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства. – 1 час
Единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). – 1 час

РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни (7 часов)

Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 часа)

Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижение высокого уровня жизни. – 1 час
Основные инфекционные заболевания и их профилактика. – 1 час

Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие (5 часов)

Здоровый образ жизни и его составляющие. – 1 час

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. – 1 час
Значение двигательной активности и закаливание для здоровья человека. – 1 час
Вредные привычки и их влияние на здоровье. – 1 час

РАЗДЕЛ 5 Основы обороны государства (16 часов)

Тема 7. Гражданская оборона - составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны (3 часа)

Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. - 1 час
Современные средства поражения и их поражающие факторы. – 1 час
Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций. – 1 час

Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (4 часа)

История создания Вооруженных Сил России. – 1 час
Памяти поколений – дни воинской славы России. – 1 час
Руководство, управление и состав Вооруженных Сил России. – 1 час

Тема 9. Виды Вооруженных Сил России и рода войск (7 часов)

Сухопутные войска, их состав и предназначение. – 1 час
Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. – 1 час
Военно-Морской флот, его состав и предназначения. – 1 час
Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначения. – 1 час
Космические войска, их состав и предназначение. – 1 час
Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил России. – 1 час

Тема 10. Боевые традиции Вооруженных Сил России (2 часа)

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. – 1 час
Дружба и воинское товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений. – 1 час

Резерв (1 час)

Тематическое планирование ОБЖ в 10 классе

Раздел (тема)	Количество часов	к/р, л/р, п/р, экскурсии	Общее количество часов
ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	**8**		**8**
Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	**4**		**4**
Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования	1		1
Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	1		1
Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	1	1	1
Уголовная ответственность несовершеннолетних	1		1
Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	**1**		**1**
Рекомендации населению при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	1		1
Современный комплекс проблем безопасности социального характера	**3**		**3**
Военная угроза национальной безопасности России	1		1
Обобщающий урок по теме: «Основы комплексной безопасности»	1	1	1
Международный терроризм – угроза национальной безопасности России	1		1
ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ	**2**		**2**
Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	**2**		2

Законы и другие нормативно-правовая акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	1		1
Единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1		1
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	**7**		**7**
Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	**2**		**2**
Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижение высокого уровня жизни	1		1
Основные инфекционные заболевания и их профилактика	1		1
Здоровый образ жизни и его составляющие	**5**		**5**
Здоровый образ жизни и его составляющие	1		1
Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1		1
Обобщающий урок по теме: «Основы здорового образа жизни»	1	1	1
Значение двигательной активности и закаливание для здоровья человека	1		1
Вредные привычки и их влияние на здоровье	1		1
ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА	**16**		**16**
Гражданская оборона - составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	**3**		**3**
Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	1		1
Современные средства поражения и их поражающие факторы	1		1
Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций	1		1

Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	**4**		**4**
История создания Вооруженных Сил России	1		1
Памяти поколений – дни воинской славы России	1		1
Руководство, управление и состав Вооруженных Сил России	1		1
Обобщающий урок по теме: «История создания. Дни воинской славы Росси»	1		1
Виды Вооруженных Сил России и рода войск	**7**		**7**
Сухопутные войска, их состав и предназначение	1		1
Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение	1		1
Военно-Морской флот, его состав и предназначения	1		1
Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначения	1		1
Космические войска, их состав и предназначение	1		1
Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил России	1		1
Обобщающий урок по теме: «Виды Вооруженных Сил России и рода войск»	1	1	1
Боевые традиции Вооруженных Сил России	**2**		**2**
Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1		1
Дружба и воинское товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений	1		1
итого	**34**	5	**34**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные понятия урока	Примечание
Раздел 1 ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ – 8 часов				
Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни – 4 часа *Цель: приобрести знания и изучить с учащимися правила безопасного поведения в социально опасных ситуациях*				
1	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования	Знать причины вынужденного автономного существования и первоочередные действия потерпевших бедствия. Овладеть навыками в подготовке и проведение туристических походов и способами ориентирования на местности.	Причины вынужденного автономного существования. Первоочередные действия потерпевших бедствия. Основные способы ориентирования и движение по азимуту. Подготовка и проведение туристических походов.	
2	Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	Знать правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера	Правила безопасного поведения на улице и в общественных местах, в доме	
3	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	Уметь правильно действовать при угрозе и во время террористического акта.	Правила безопасного поведения при угрозе и во время террористического акта.	
4	Уголовная ответственность несовершеннолетних	Представлять виды преступлений, предусмотренных Уголовным кодексом Российской федерации, об особенностях уголовной ответственности несовершеннолетних. Знать общественно опасные деяния которые влекут к уголовной ответственности	Понятие о преступление. Особенности уголовной ответственности несовершеннолетних. Уголовная ответственности несовершеннолетних за нарушение закона	
Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций – 1 час				

Цель: приобрести знания и изучить с учащимися правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера				
5	Рекомендации населению при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Закрепить навыки практических действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	
Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера – 3 часа *Цель: приобрести знания о международном терроризме и военной угрозе национальной безопасности России*				
6	Военная угроза национальной безопасности России	Получают представление об основных внутренних и внешних угрозах национальной безопасности России. Роль обороны в обеспечение национальной безопасности.	Понятие основных внутренних и внешних угрозах национальной безопасности России. Роль обороны в обеспечение национальной безопасности.	
7	Обобщающий урок по теме: «Основы комплексной безопасности»			
8	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России	Получают представление о терроризме. Международных террористических организациях. Классификация террористических актов. Виды террористических актов	Понятие терроризм. Международные террористические организация. Классификация террористических актов. Виды террористических актов	
Раздел 2 ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ - 2 час				
Тема 4. Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства – 2 часа *Цель: приобрести знания о нормативно-правовой базе Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства и представление о РСЧС*				
9	Законы и другие нормативно-правовая акты Российской Федерации по	Знать основные законодательные акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	Основные законодательные акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства	

	обеспечению безопасности личности, общества и государства			
10	Единая система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Получают представление о РСЧС. Её цель и основные задачи. Какие силы и средства есть в её распоряжение	Понятие РСЧС. Основные задачи РСЧС. Ведомства РСЧС. Силы и средства РСЧС	
Раздел 3 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – 7 часов				
Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний – 2 часа Цель: *приобрести знания о здоровье как основной ценности человека, профилактика инфекционных заболеваний*				
11	Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижение высокого уровня жизни	Получают представление о здоровье и факторах на него влияющих	Основные понятия о здоровье и его составляющих. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья.	
12	Основные инфекционные заболевания и их профилактика	Получают представление об основных инфекционных заболеваниях и способах их профилактики	Классификация микроорганизмов. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний. Иммунитет. Профилактики инфекционных заболеваний.	
Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие – 5 часов Цель: *приобрести знания о здоровье и его составляющих, профилактика вредных привычек*				
13	Здоровый образ жизни и его составляющие	Получают представление о здоровый образ жизни и его составляющие	Составляющие здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха для здоровья, развитие его духовных и физических качеств. Основные элементы жизнедеятельности человека.	
14	Биологические ритмы и их влияние на	Получают представление о биологических ритмах	Биологические ритмы. Факторы усталости. Профилактика утомления	

	работоспособность человека			
15	Обобщающий урок по теме: «Основы здорового образа жизни»			
16	Значение двигательной активности и закаливание для здоровья человека	Получают представление о значение двигательной активности и закаливание для здоровья человека. Владеть навыками в выполнение физических упражнений для развития выносливости, ловкости, быстроты.	Двигательная активность. Закаливание организма	
17	Вредные привычки и их влияние на здоровье	Получают представление о факторах разрушающих здоровье человека	Употребление табака и алкоголя и их влияние на организм человека. Наркомания и токсикомания.	
Раздел 5 ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА – 16 часов				
Тема 7. Гражданская оборона - составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны – 3 часа Цель: *приобрести знания о гражданской обороне её основных задач, современных средств поражения, инженерной защиты*				
18	Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны	Получают представление о ГО. Её цель и основные задачи. Руководство ГО. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны	История ГО. Понятие о ГО. Основные задачи ГО. Права и обязанности граждан РФ в области гражданской обороны	
19	Современные средства поражения и их поражающие факторы	Получают представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах	Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Современные обычные средства поражения	
20	Организация инженерной защиты населения от	Получают представление о защитных сооружениях гражданской обороны и правила их использования	Предназначение и классификация средств инженерной защиты.	

	поражающих факторов чрезвычайных ситуаций		Размещения и правила поведения людей в инженерных сооружениях	
Тема 8. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества – 4 часа Цель: *приобрести знания об истории создания Вооруженных Сил России, днях воинской славы России, руководстве, управление и составе Вооруженных Сил России*				
21	История создания Вооруженных Сил России	Получают представление о история создания Вооруженных Сил России	История создания Вооруженных Сил России.	
22	Памяти поколений – дни воинской славы России	Получают представление о памяти поколений – днях воинской славы России	Дни воинской славы России	
23	Руководство, управление и состав Вооруженных Сил России	Получают представление о структуре, функциях и задачах Вооруженных Сил России. Реформа Вооруженных Сил	Организационная структура, Вооруженных Сил. Функции и задачи Вооруженных Сил России. Другие войска, их состав и предназначение	
24	Обобщающий урок по теме: «История создания. Дни воинской славы Росси»			
Тема 9. Виды Вооруженных Сил России и рода войск – 7 часов Цель: *приобрести знания о видах Вооруженных Сил России и родах войск*				
25	Сухопутные войска, их состав и предназначение	Получают представление о структуре, функциях и задачах сухопутных войск	Структура сухопутных войск рода войск история их создания. Функции и задачи сухопутных войск	
26	Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение	Получают представление о структуре, функциях и задачах Военно-Воздушных Сил	Структура Военно-Воздушных Сил рода войск история их создания. Функции и задачи Военно-Воздушных Сил	
27	Военно-Морской флот, его состав и предназначения	Получают представление о структуре, функциях и задачах Военно-Морского флота	Структура Военно-Морского флота рода войск история их создания. Функции и задачи Военно-Морского флота	

28	Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначения	Получают представление о структуре, функциях и задачах ракетных войск стратегического назначения	Структура ракетных войск стратегического назначения история их создания. Функции и задачи ракетных войск стратегического назначения	
29	Космические войска, их состав и предназначение	Получают представление о структуре, функциях и задачах космических войсках	Структура космических войск история их создания. Функции и задачи космических войск	
30	Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил России	Получают представление о войсках и воинских формированиях, не входящие в состав Вооруженных Сил России	Другие войска, их состав и предназначение	
31	Обобщающий урок по теме: «Виды Вооруженных Сил России и рода войск»			
Тема 10. Боевые традиции Вооруженных Сил России – 2 часа Цель: *приобрести знания о патриотизме, верности, дружбе и воинском товариществе*				
32	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	Получают представление о боевых традициях Вооруженных Сил России	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.	
33	Дружба и воинское товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений	Получают представление о боевых традициях Вооруженных Сил России	Дружба и воинское товарищество – основы боевой готовности частей и подразделений	
34	Резерв			

Всего за год 34 часа