

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Камчатского края**  
**Управление образования Администрации муниципального образования**  
**«Тигильский муниципальный район»**  
**МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ"**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МБОУ «Усть-  
Хайрюзовская СОШ»

\_\_\_\_\_ В.В.Чичурко  
Приказ № 175-П  
от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Основы  
безопасности жизнедеятельности»  
10 класс  
на 2023-2024 учебный год  
составитель; учитель ОБЖ Бойко Ю.Г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») – (далее – программа ОБЖ) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания, Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП СОО.

Содержание программы ОБЖ выстроено в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, преемственности приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности.

Программа ОБЖ обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании ОБЖ, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; продолжения освоения содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни с учётом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах.

### **Программа ОБЖ обеспечивает:**

- формирование личности выпускника с высоким уровнем культуры и мотивации ведения безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
- достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, соответствующего интересам обучающихся и потребностям общества в формировании полноценной личности безопасного типа;
- взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета ОБЖ на уровнях основного общего и среднего общего образования;
- подготовку выпускников к решению актуальных практических задач безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета ОБЖ структурно представлено отдельными модулями (тематическими линиями), обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета на уровнях основного общего и среднего общего образования:

Модуль № 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».

Модуль № 2. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

Модуль № 3. «Обеспечение военной безопасности государства».

В целях обеспечения преемственности в изучении учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования рабочая программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть опасность, по возможности её избегать, при необходимости безопасно действовать».

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

В современных условиях с обострением существующих и появлением новых глобальных и региональных вызовов и угроз безопасности России (резкий рост военной напряжённости на приграничных территориях; продолжающееся распространение идей экстремизма и терроризма; существенное ухудшение медико-биологических условий жизнедеятельности; нарушение экологического равновесия и другие) возрастает приоритет вопросов безопасности, их значение не только для самого человека, но также для общества и государства. При этом центральной проблемой безопасности жизнедеятельности остаётся сохранение жизни и здоровья каждого человека. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование подрастающего поколения россиян, направленное на воспитание личности безопасного типа, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенцией для обеспечения безопасности в повседневной жизни.

ОБЖ является открытой обучающей системой, имеет свои дидактические компоненты во всех без исключения предметных областях и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области безопасности, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета ОБЖ является общая теория безопасности, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем безопасности в общественных, гуманитарных, технических и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса проблем безопасности

(от индивидуальных до глобальных), что позволит обосновать оптимальную систему обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также актуализировать для выпускников построение адекватной модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Изучение ОБЖ направлено на достижение базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что способствует выработке у выпускников умений распознавать угрозы, снижать риски развития опасных ситуаций, избегать их, самостоятельно принимать обоснованные решения в экстремальных условиях, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций. Такой подход способствует воспитанию личности безопасного типа, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Целью изучения ОБЖ на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

- способность применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций, готовности к применению необходимых средств и действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;
- знание и понимание роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Всего на изучение учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования отводится 68 часов (по 34 часа в каждом классе).

### **Цели и задачи программы обучения:**

#### **Задача:**

1.Формирование у обучаемых цельного представления по обеспечению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

#### **Цели:**

1. Усвоение и закрепление учащимися знаний об опасных и ЧС техногенного и социального характера; о их влиянии на личность, общество, государство; об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в РФ; о государственной системе обеспечения безопасности.

2. Усвоение учащимися содержания основных положений Конституции РФ и федеральных законов в области обороны и противодействия терроризму.

3. Усвоение учащимися знаний о предназначении, основных функциях и задачах Вооруженных Сил РФ, о государственных и военных символах РФ.

4. Овладение умениями оценивать возникающие ситуации, опасные для жизни и здоровья; умело действовать в ЧС; оказывать ПМП пострадавшим.

5. Развивать умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников.

### **Формы занятий, используемые при обучении:**

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- подготовка индивидуальных рефератов;
- индивидуальные консультации;
- практические занятия

- внеклассная и внешкольная работа (участие в Всероссийской олимпиаде по ОБЖ, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», «Безопасное колесо», «Допризывной молодежи» и пожарно-прикладным видам соревнований, проведение Дня защиты детей, различных эстафет и викторин по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкомата и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.).

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать; подготовки юношей для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

**Учащийся должен:**

**знать:**

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях ЧС, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в РФ от ЧС природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции ВС РФ, государственные и военные символы РФ.

**уметь:**

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы ЧС и во время ЧС;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением военной службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата).

## **Распределение времени по разделам и темам**

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Количество часов
<b>М - I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>10</b>
<b>Р - I</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>8</b>
<b>Тема1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>3</b>
<b>Тема2</b>	<b>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>
<b>Тема3</b>	<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера</b>	<b>3</b>
<b>Р - II</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>
<b>Тема4</b>	<b>Нормативно-правовая база РФ по обеспечению личности, общества и государства</b>	<b>2</b>

<b>M - II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>4</b>
<b>P - III</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>
<b>Тема5</b>	<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>1</b>
<b>Тема6</b>	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	<b>3</b>
<b>M-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>21</b>
<b>P-V</b>	<b>Основы обороны государства</b>	<b>7</b>
<b>Тема7</b>	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>	<b>1</b>
<b>Тема8</b>	<b>Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества</b>	<b>3</b>
<b>Тема9</b>	<b>Виды Вооруженных Сил РФ и рода войск</b>	<b>2</b>
<b>Тема10</b>	<b>Боевые традиции Вооруженных Сил РФ</b>	<b>1</b>
<b>P-VI</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>14</b>
<b>Тема11</b>	<b>Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву</b>	<b>2</b>
<b>Тема12</b>	<b>Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда</b>	<b>2</b>
<b>Тема13</b>	<b>Организация караульной службы</b>	<b>2</b>
<b>Тема14</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>3</b>
<b>Тема15</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>3</b>
<b>Тема16</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>
		<b>Всего:</b> <b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ раздела, темы, урока	Наименование раздела, темы, урока	Коли-чество часов	Плано-вые сро-ки про-ходже-ния	Домашнее задание
			<b>10</b>	
<b>M - I</b>	<b>Основы безопасности личности, общества и государства</b>	<b>10</b>		
<b>P - I</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>8</b>		
<b>Тема1</b>	<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>	<b>3</b>		
1.1-1.2	Автономное пребывание человека в природной среде и практическая подготовка к нему	1		1.1
1.3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1		ПДД РФ, pp.4,5,24
1.4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях и при угрозе террористического акта.	1		1.2
<b>Тема2</b>	<b>Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>		
2.1	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Правила личной безопасности в ЧС природного характера.	1		1.4
2.2	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Правила личной безопасности в ЧС техногенного характера.	1		1.4
<b>Тема3</b>	<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера</b>	<b>3</b>		
3.1	Военные угрозы национальной безопасности	1		1.6

	России. Характер современных войн и вооруженных конфликтов			
3.2	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления	1		1.6
3.3	Наркотизм и национальная безопасность России	1		1.6
<b>P - II</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>2</b>		
<b>Тема4</b>	<b>Нормативно-правовая база РФ по обеспечению личности, общества и государства</b>	<b>2</b>		
4.1	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. РС ЧС, ее структура и задачи	1		1.5
4.2	Органы РС ЧС, их структура и задачи. Режимы функционирования РС ЧС.	1		1.5
<b>M - II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>4</b>		
<b>P - III</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>		
<b>Тема5</b>	<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>	<b>1</b>		
5.1	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Профилактика инфекционных заболеваний	1		3.1
<b>Тема6</b>	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	<b>3</b>		
6.1	Здоровый образ жизни. Биоритмы и их влияние на работоспособность человека	1		4.1-4.2
6.2	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1		4.3
6.3	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. <i>Контрольная работа по теме №6</i>	1		4.4
<b>M-III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>21</b>		
<b>P-V</b>	<b>Основы обороны государства</b>	<b>7</b>		
<b>Тема7</b>	<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>	<b>1</b>		
7.1	Современные виды оружия массового поражения(ОМП), их поражающие факторы. Виды и основные поражающие факторы обычного оружия. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.	1		2.1-2.2
<b>Тема8</b>	<b>Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества</b>	<b>3</b>		
8.1	История создания ВС России, их предназначение, задачи и современная структура	3		5.1-5.3
<b>Тема9</b>	<b>Виды Вооруженных Сил РФ и рода войск</b>	<b>2</b>		
9.1	Предназначение, состав, вооружение и военная техника Сухопутных войск, Военно-Воздушных сил и Военно-Морского флота ВС РФ	1		5.2
9.2	Предназначение, состав, вооружение и военная техника РВСН, ВДВ и космических войск.	1		5.4

	Специальные войска ВС РФ.			
<b>Тема10</b>	<b>Боевые традиции Вооруженных Сил РФ</b>	<b>1</b>		
10.1	Боевые традиции ВС РФ и их роль в обеспечении боевой готовности и боеспособности воинских частей	1		6.1-6.3
P-VI	<b>Основы военной службы</b>	<b>14</b>		
<b>Тема11</b>	<b>Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву</b>	<b>2</b>		
11.1	Размещение военнослужащих в стационарных и полевых условиях	1		8.2
11.2	Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих	1		8.2
<b>Тема12</b>	<b>Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда</b>	<b>2</b>		
12.1	Предназначение, состав и вооружение суточного наряда воинской части	1		8.3
12.2	Суточный наряд подразделения. Обязанности дежурного и дневальных по роте	1		8.3
<b>Тема13</b>	<b>Организация караульной службы</b>	<b>2</b>		
13.1	Организация караульной службы в воинской части	1		8.4
13.2	Обязанности и права часового. Порядок применения оружия часовым	1		8.4
<b>Тема14</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>3</b>		
14.1	Строи и управление ими. Команды и сигналы для управления строем	1		8.5
14.2	Строевые приемы и движение без оружия: строевая стойка, выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Разойдись". Повороты на месте.	1		8.5
14.	Строи отделения и взвода. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.	1		8.5
<b>Тема15</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>3</b>		
15.1	Назначение, общее устройство и боевые свойства автомата Калашникова	1		8.6
15.2	Неполная разборка и сборка автомата. Снаряжение магазина патронами. Выполнение нормативов.	1		8.6
15.3	Основные правила стрельбы из автомата по неподвижным, появляющимся и движущимся целям	1		8.6
<b>Тема16</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>1</b>		
16.1	Характеристика современного боя. Обязанности солдата в бою.	1		8.7
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>		

## Содержание программы

### *Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.*

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

## Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайной ситуации.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов. Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

## Тема 4. Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральный закон "О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", "О безопасности", "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

## Тема 7. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала "Внимание всем!". Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### *Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний*

Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

### *Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Биологические ритмы и работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и социальные последствия вредных привычек. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

## **Раздел IV. Основы военной службы**

### *Тема 8. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества*

История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV - XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в

России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и основное содержание.

Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительевой связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

#### Тема 10. Боевые традиции Вооруженных Сил России

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Дружба, воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войинское товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

#### Формы и средства контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос (собеседование) и письменный (самостоятельные работы и тестирование).

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), контрольных работ, а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший менее 44% от максимально возможного количества баллов.

### ***Темы для контрольного тестирования:***

- 1. Организационные основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.***
- 2. Основные мероприятия, проводимые в РФ, по защите населения от ЧС мирного и военного времени.***

### ***Темы практических работ:***

- 1. Ориентирование на местности, движение по азимуту.***
- 2. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации.***
- 3. Отработка использования индивидуальных средств защиты.***

### ***Темы самостоятельных работ:***

- 1. Здоровый образ жизни и его составляющие.***
- 2. История создания, предназначение и вооружение видов ВС РФ и родов войск.***

### ***Контрольные тесты:***

#### ***ВАРИАНТ 1***

1. Назови основной законодательный документ, определяющий защиту населения от ЧС.
2. Перечисли все подсистемы РСЧС.
3. Перечисли основные задачи ГО.

#### ***ВАРИАНТ 2***

1. Для чего предназначена РСЧС?
2. Что входит в состав сил ГО?
3. Перечисли обязанности граждан РФ в области защиты от ЧС.

#### ***ВАРИАНТ 3***

1. Что входит в состав сил РСЧС?
2. Что представляет ГО?
3. Перечисли основные задачи РСЧС.

#### ***ВАРИАНТ 1***

1. Дайте определение Эвакуации населения.
2. Перечисли действия, выполняемые по сигналу «Внимание всем!».
3. Перечисли действия, выполняемые при переводе противогаза в положение «Боевое».

#### ***ВАРИАНТ 2***

1. Дайте определение Оповещению населения.
2. Перечисли действия, выполняемые при эвакуации.
3. Как классифицируются средства защиты органов дыхания по принципу действия?

#### ***ВАРИАНТ 3***

1. Дайте определение аварийно-спасательных работ.
2. Перечисли действия, выполняемые при сигнале «Химическая тревога!».
3. Для чего предназначен фильтрующий противогаз?

## **Перечень учебно-методических средств обучения**

### **Основная литература**

Академический школьный учебник для **10 класса** «Основы безопасности жизнедеятельности» (Смирнов А.Т., Хренников Б.О. , под ред. А.Т. Смирнова, Москва, «Просвещение», 2015 г.).

### **Дополнительная литература**

Конституция Российской Федерации.

Федеральные законы: "О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", "О безопасности", "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне".

УМК под редакцией А.Т. Смирнова **дополняют** методические и справочные издания издательства «Просвещение»:

**Смирнов А.Т., Хренников Б.О.** и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл.

**Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2014.

**Смирнов А.Т., Васнев В.А.** Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

**Смирнов А.Т., Тупикин Е.И.** Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2015.

**Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс:** Учебник для общеобразовательных учреждений / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов и др. - 7-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2015. - 364 с.

**Твоя безопасность:** Как себя вести дома и на улице. Для среднего и старшего дошкольного возраста / К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина, Л.А. Кондраткина и др. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 48 с.

### **Оборудование и приборы**

1. Плакат «Действия при стихийных бедствиях».
2. Плакат «Действия при техногенных авариях».
3. Плакат «Средства и способы защиты в зоне поражения».
4. Комплект плакатов «Основы военной службы».
5. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».

### **Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий**

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел РФ	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Министерство природных ресурсов РФ	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	<a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>

Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	<a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a>
Федеральная пограничная служба	<a href="http://www.fps.gov.ru">http://www.fps.gov.ru</a>
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	<a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>
Русский образовательный портал	<a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>
Академия повышения квалификации работников образования	<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a>
Федеральный российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>
Журнал «Курьер образования»	<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a>
Журнал «Вестник образования»	<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a>
Издательский дом «Профкнига»	<a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a>
Издательский дом «1 сентября»	<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>
Издательский дом «Армпресс»	<a href="http://www.armpress.info">http://www.armpress.info</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>
Энциклопедия безопасности	<a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>
Личная безопасность	<a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	<a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	<a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>
Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	<a href="http://www.econavt-catalog.ru">http://www.econavt-catalog.ru</a>
Портал Всероссийской олимпиады школьников	<a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a>
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.alleng.ru/edu/saf.htm">http://www.alleng.ru/edu/saf.htm</a>
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности	<a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	<a href="http://www.hardtime.ru">http://www.hardtime.ru</a>