

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Согласовано

Руководитель МО 

Борисова, Е. Е.

Протокол № 1 от

«24» августа 2020 г.

Согласовано

Зам. директора по

УВР 

Дорожинская, Т. В.

«24» августа 2020 г.



Утверждаю

Директор

Р. А. Азиев

Приказ № 160 от

«25» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОБЖ

для обучающихся 10 класса

на 2020 – 2021 учебный год

Количество часов – 35

Срок реализации программы – 1 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы по предмету основы безопасности жизнедеятельности.

Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности. А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников. Москва «Просвещение» 2011.

Составитель: Ильяев Д.Р.

Пояснительная записка

Программа по основам безопасности жизнедеятельности среднего (полного) общего образования разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования и в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации и федеральными законами Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности.

Программа предназначена для углубленного изучения тем в области безопасности жизнедеятельности учащимися с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Реализация программы позволит сформировать у обучаемых цельное представление по обеспечению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в Российской Федерации в области безопасности жизнедеятельности; поможет в определенной степени определить направление самостоятельной подготовки в области безопасности жизнедеятельности в выбранной профессиональной деятельности и в повседневной жизни с учетом своих возможностей и потребностей.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10-11 классах направлено на достижение следующих целей:

- усвоение и закрепление учащимися знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях природного техногенного и социального характера, о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства; об угрозе национальной безопасности России международного терроризма и наркобизнеса; о государственной системе обеспечения защиты населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; об организационных основах борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации; об организации подготовки населения страны к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; при угрозе террористического акта, о мерах профилактики наркомании; о роли здорового образа жизни по обеспечению демографической безопасности страны; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

- усвоение учащимися содержания основных положений Конституции Российской Федерации и федеральных законов в области обороны государства и противодействия терроризму; нормативно-правовых актов Российской Федерации, определяющих порядок подготовки граждан к военной службе в современных условиях и меры противодействия терроризму;

- усвоение знаний о предназначении основных функций и задач Вооруженных Сил Российской Федерации; видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск; о руководстве и управлении Вооруженными Силами Российской Федерации; участии Вооруженных Сил России в контртеррористических операциях; Государственные и военные символы Российской Федерации;

- формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации Конституционного долга и обязанности по защите Отечества;

- развитие у учащихся личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта; потребности в соблюдении норм здорового образа; потребности к выполнению

требований, предъявляемых к гражданину России, в области безопасности жизнедеятельности; физических и морально психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения:

- умение самостоятельно и мотивировано организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях в том числе при угрозе совершения террористического акта; вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообразования;
- навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;
- ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и пути продолжения своего образования.

В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (40 ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.

При этом раздел VI «Основы военной службы» (53 ч.) изучается юношами.

Девушки в это время занимаются по программе с углубленным изучением основ медицинских знаний.

Изучение «Основ безопасности жизнедеятельности» в 11 классе завершается итоговой аттестацией.

Содержание учебной программы ОБЖ 10 класс

1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения

1.1. 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.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов

Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних

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.

1.4. 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.).

1.5. 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.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий 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.

2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны

2.1. 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.

2.2. 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 средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. 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, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4. 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).

2.5. Средства индивидуальной защиты населения

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.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

Аварийно-спасательные и неотложные работы. Проведение мероприятий медицинской защиты.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Структура организации ГО общеобразовательного учреждения.

II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

3.1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Требования к здоровью призывника при постановке на воинский учет. Мероприятия, проводимые в воинских частях, по закаливанию военнослужащих.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

Классификация основных инфекционных болезней человека. Профилактика инфекционных заболеваний.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

4.2. Биологические ритмы и работоспособность человека

Биологические ритмы. Профилактика утомления.

4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека

Биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Алкоголь. Курение. Наркомания и токсикомания.

III. Основы военной службы.

5. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил России

Организация вооруженных сил Московского государства. Военные реформы Петра I, Д. А. Милютин. Создание Советских Вооруженных Сил.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

Ракетные Войска Стратегического Назначения. Сухопутные войска. Рода Сухопутных войск. Военно-Воздушные Силы. Военно-Морской Флот.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил

Руководство и управление Вооруженными Силами РФ. Реформа Вооруженными Силами РФ.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству

Пограничные войска. ВВ МВД РФ. Железнодорожные войска. Войска ГО. Войска Федерального агентства связи правительственной связи и информации при Президенте РФ.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества

Воинский долг военнослужащих ВС РФ. Основные качества, присущие российскому воину – защитнику Отечества.

6.2. Памяти поколений – дни воинской славы России

Что такое дни воинской славы России, каким Федеральным законом определены. Основные формы деятельности, предусмотренные для увековечивания памяти российских воинов.

6.3. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений

Значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни.

7. Символы воинской чести

7.1. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы

Предназначение воинского знамени. Роль воинского знамени в воспитании высоких морально-боевых качеств воинов.

7.2. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

Основные государственные награды в Российской Федерации.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Ритуал приведения к Военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени воинской части.

Ритуал вручения личному составу вооружения и военной техники. Ритуал проводов военнослужащих, уволенных в запас или вышедших в отставку.

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ОБЖ

Номер по порядку	Наименования раздела, темы.	Всего часов	из них (количество часов)	
			Теоретических	Практических (контрольные, самостоятельные, лабораторные работы, изложения, диктанты)
I Четверть				
I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях				
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		6	1
1.1.	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях		1	
1.2.	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера		1	
1.3.	Уголовная ответственность несовершеннолетних		1	
1.4.	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера		1	
1.5.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи		1	
1.6	. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности		1	
2.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны		7	

2.1.	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны		1	
2.2.	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения		1	
2.3.	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени		1	
Итого в четверти		9		1
II. Четверть				
	2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени		1	
	2.5. Средства индивидуальной защиты населения Практическая работа. Отработка навыков пользования противогазом		1	1
	2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций		1	
	2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении Практическая работа. Отработка навыков поведения, учащихся при получении сигнала о ЧС		1	1
II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни				
	3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3	
	3.1. Сохранение и		1	

	укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности			
	Тестирование			
	3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		2	
Итого в четверти		7		2
III. Четверть				
	4. Основы здорового образа жизни		7	
	4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие		2	
	4.2. Биологические ритмы и работоспособность человека		2	
	4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека		1	
	4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек Проверочная работа «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»		2	
III. Основы военной службы				
	5. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества		5	
	5.1. История создания Вооруженных Сил России		2	
	5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение		2	
Итого в четверти		11		
IV ЧЕТВЕРТЬ				

	5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил		1	
	5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству		1	
	6. Боевые традиции Вооруженных Сил России		3	
	6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества Проверочная работа по теме «Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества»		1	
	6.2. Памяти поколений – дни воинской славы России		1	
	6.3. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений		1	
	7. Символы воинской чести		3	
	7.1. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы Тестирование		1	
	7.2. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		1	
	7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации Проверочная работа по теме «Символы воинской чести»		1	
	Итого за четверть	8		
	Итого за год	35		3
	8. Основы военной		40*	

	службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)			39
	8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках		1	–
	8.2. Размещение и быт военнослужащих		3	3
	8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда		4	4
	8.4. Организация караульной службы, обязанности часового		4	4
	8.5. Строевая подготовка		5	5
	8.6. Огневая подготовка		14	14
	8.7. Тактическая подготовка		4	4
	8.8. Физическая подготовка		5	5
	Итого:		74	42

ФОРМА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПРОГРАММНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№	Тема	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
I четверть					
Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.					
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила					
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	1	УИНМ	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Правила ориентирования на местности, движения по азимуту. Правила обеспечения водой, питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.	Знать об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни и правилах поведения в них. Уметь называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях.
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1	КУ	Возможные ситуации при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и т.д.	Знать правила поведения в криминогенных ситуациях, Уметь объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера. Использовать приобретенные навыки безопасного поведения и приемы самозащиты в зонах криминогенной опасности
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	КУ	Особенности уголовной ответственности и наказания для несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств	Знать об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним Использовать полученные знания в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения.

				или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.	
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	1	КУ	<p>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.</p> <p>Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложника.</p>	<p>Знать потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера</p>
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структура и задачи.	1	КУ	РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<p>Знать предназначение, структуру и задачи РСЧС</p> <p>Использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.</p>
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	КУ	Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свобода человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии	<p>Знать основные задачи государственных служб по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p>Использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи</p>

				терроризму» и др. Краткое содержание законов, основные правила безопасности граждан.	
Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны					
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	1	КУ	Гражданская оборона, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при проведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.	Знать о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. Использовать полученные знания и умения для обеспечения собственной безопасности.
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	КУ	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения	Иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. Уметь предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления.
II. ЧЕТВЕРТЬ					
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	1	КУ	Система оповещения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о ЧС, примерное её содержание, действия населения по сигналам оповещения о ЧС.	Знать способы оповещения населения о ЧС. Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях.

10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	КУ	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.	Знать правила поведения в защитных сооружениях Уметь действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства коллективной защиты. Называть виды защитных сооружений
11	Средства индивидуальной защиты	1	УЗУН	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	Называть основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. Владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	КУ	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах ЧС. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.	Знать об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций. Использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности.
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1	УЗУН	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение. Отработка правил. План ГО общеобразовательного учреждения. Обязанности обучаемых.	Знать об организации ГО в общеобразовательном учреждении, правила поведения, учащихся при получении сигнала о ЧС. Уметь действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!»

Раздел 2.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной	1	КУ	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на	Знать основные определения и понятия здоровья и факторы, влияющие на него
----	--	---	----	---	---

	службе и трудовой деятельности			здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная потребность общества.	
15	Инфекционные заболевания, их классификация.	1	КУ	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний, понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.	Называть основные принципы классификации инфекционных заболеваний. Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний.
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика.	1	КУ	Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекций. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний	Знать об основных принципах профилактики инфекционных заболеваний. Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний.

III. ЧЕТВЕРТЬ

Основы здорового образа жизни

17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.	1	КУ	Здоровый образ жизни. – индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	Знать основное определение понятия «здоровый образ жизни», о факторах, влияющих на здоровье. Использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1	КУ	Общие понятия о режиме жизнедеятельности, 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.	Знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. о факторах, влияющих на здоровье. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни.

				Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.	
19	Биологические ритмы	1	КУ	Основные понятия о биологических ритмах организма.	Знать основные составляющие здорового образа жизни. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	КУ	Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	Знать основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	КУ	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физкультурой для обеспечения высокого уровня работоспособности, долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания, необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.	Знать о факторах, способствующих укреплению здоровья Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1	КУ	Вредные привычки, (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье поведение человека,	Приводить примеры вредных привычек, факторов, разрушающих здоровье. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни

				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.	
23	Профилактика вредных привычек	1	КУ	Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.	Знать о профилактике вредных привычек. Использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни

Раздел 3.

Основы военной службы

Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

24	История создания Вооруженных сил России	1	КУ	Организация вооруженных сил Московского государства в 14-15 веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине 16 века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, её особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 века, создание массовой армии.	Иметь представление об истории создания Вооруженных сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.
25	История создания Вооруженных сил России	1	КУ	Создание Советских Вооруженных сил, их структура и предназначение. Вооруженные силы РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.	Иметь представление об истории создания Вооруженных сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
26	Организационная структура Вооруженных сил	1	КУ	Организационная структура Вооруженных сил России. Виды	Иметь представление об организационной структуре ВС РФ.

	России			Вооруженных сил РФ, рода войск Вооруженных сил РФ. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение. Рода войск, входящие в сухопутные войска.	Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
27	Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение	1	КУ	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.	Знать состав и предназначение ВС РФ, Владеть навыками оценки уровня своей подготовленности к военной службе.

IV ЧЕТВЕРТЬ

28	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных сил.	1	КУ	Вооруженные силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, её этапы и основное содержание.	Характеризовать функции и основные задачи современных Вооруженных сил. Иметь представление об управлении Вооруженными силами, о реформе Вооруженных сил. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе
29	Другие войска, их состав и предназначение.	1	КУ	Пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ, внутренние войска Министерства Внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.	Знать состав и предназначение ВС РФ, Уметь оценивать уровень своей подготовленности к военной службе.

Боевые традиции Вооруженных сил России

30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1	КУ	Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего – защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему отечеству,	Знать о требованиях воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Использовать приобретенные знания
----	--	---	----	---	---

				любовь к Родине, стремление служить её 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.	для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	КУ	Дни воинской славы – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.	Знать о днях воинской славы и о формах увековечивания памяти. Уметь отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. Использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы.
32	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.	1	КУ	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота.	Иметь представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. Использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.
Символы воинской чести					
33	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1	КУ	Боевое знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения боевого знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.	Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе. Иметь представление о символах воинской чести.
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1	УЗУН	История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой	Уметь отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. Иметь представление об основных государственных наградах

				Российской Федерации	
35	Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации	1	Комбинированный	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.	Иметь представление о ритуалах ВС РФ. Уметь осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

Требования к уровню подготовки.

В результате изучения курса «Основы безопасности жизнедеятельности» на базовом уровне в 10 классе ученик должен:

знать/понимать:

- основные составляющие ЗОЖ и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности,
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания,
- нормативно-правовую базу по обеспечению безопасности,
- функции и задачи ВС РФ, историю ДВО,
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

уметь:

- действовать по сигналу «Внимание всем!»,
- действовать в условиях вынужденной автономии,
- пользоваться средствами индивидуальной защиты,
- выполнять строевые приемы на месте и в движении,
- выполнять неполную разборку и сборку АК,
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту,
- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к допризывнику.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1. Нормативно-правовые документы			
1	Конституция Российской Федерации	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
2	Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе"	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
3	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации	шт.	по количеству обучающихся в классе (группе)
2. Учебная литература			
4	Учебник по основам безопасности жизнедеятельности	шт.	по количеству обучающихся
5	Наставления по стрелковому делу:		
	Основы стрельбы из стрелкового оружия	шт.	1
	7,62-мм (или 5,45-мм) модернизированный автомат Калашникова	шт.	1
6	Учебное пособие по основам медицинских знаний	шт.	по количеству обучающихся
3. Учебно-наглядные пособия			
7	Набор плакатов или электронные издания:		
	Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации	компл.	1
	Ордена России	компл.	1
	Текст Военной присяги	компл.	1
	Воинские звания и знаки различия	компл.	1

	Военная форма одежды	компл.	1
	Мероприятия обязательной подготовки граждан к военной службе	компл.	1
	Военно-прикладные виды спорта	компл.	1
	Военно-учетные специальности солдат, матросов, сержантов и старшин	компл.	1
	Военные образовательные учреждения профессионального образования Министерства обороны Российской Федерации	компл.	1
	Тактико-технические характеристики вооружения и военной техники, находящихся на вооружении Российской армии и армий иностранных государств	компл.	1
	Несение караульной службы	компл.	1
	Мероприятия, проводимые при первоначальной постановке граждан на воинский учет	компл.	1
	Литература и наглядные пособия по военно-патриотическому воспитанию	компл.	1
	Нормативы по прикладной физической подготовке	компл.	1
	Нормативы по радиационной, химической и биологической защите	компл.	1
8	Массогабаритный макет 7,62-мм (или 5,45-мм) автомата Калашникова	шт.	2
9	Набор плакатов по устройству или электронные издания:		
	7,62-мм (или 5,45-мм) модернизированный автомат Калашникова	компл.	1
	5,6-мм малокалиберная винтовка	компл.	1
10	Набор плакатов или электронные издания:		
	Основы и правила стрельбы из стрелкового оружия	компл.	1
	Приемы и правила метания ручных гранат	компл.	1
	Мины Российской армии	компл.	1
	Фортификационные сооружения	компл.	1
	Индивидуальные средства защиты	компл.	1
	Приборы радиационной разведки	компл.	1

	Приборы химической разведки	компл.	1
	Организация и несение внутренней службы	компл.	1
	Строевая подготовка	компл.	1
	Оказание первой медицинской помощи	компл.	1
	Гражданская оборона	компл.	1
11	Средства индивидуальной защиты:		
	общевоисковой противогаз	шт.	по количеству обучающихся
	общевоисковой защитный комплект	шт.	1
	респиратор	шт.	1
12	Приборы:		
	радиационной разведки	шт.	1
	химической разведки	шт.	1
13	Бытовой дозиметр	шт.	1
14	Макет простейшего укрытия в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
15	Макет убежища в разрезе или в формате ЭОИ	шт.	1
16	Компас	шт.	по количеству обучающихся
17	Визирная линейка	шт.	по количеству обучающихся
18	Электронные образовательные издания на магнитных и оптических носителях по тематике программы (ЭОИ)	компл.	1
19	Комплект аппаратуры для демонстрации ЭОИ	шт.	1
4. Медицинское имущество			
20	Индивидуальные средства медицинской защиты:		
	аптечка АИ	шт.	1
	пакеты перевязочные ППИ	шт.	1
	пакеты противохимические индивидуальные ИПП-11	шт.	1
21	Сумки и комплекты медицинского имущества для оказания первой медицинской, доврачебной помощи		
	сумка СМС	шт.	1
22	Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:		
	бинт марлевый медицинский нестерильный,	шт.	3

	размер 7 м x 14 см		
	бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5 м x 10 см	шт.	3
	вата медицинская компрессная	кг	0,1
	косынка медицинская (перевязочная)	шт.	3
	повязка медицинская большая стерильная	шт.	3
	повязка медицинская малая стерильная	шт.	3
23	Медицинские предметы расходные:		
	булавка безопасная	шт.	3
	шина проволочная (лестничная) для ног	шт.	1
	шина проволочная (лестничная) для рук	шт.	1
	шина фанерная длиной 1 м	шт.	1
24	Врачебные предметы, аппараты и хирургические инструменты:		
	жгут кровоостанавливающий эластичный	шт.	3
25	Аппараты, приборы и принадлежности для травматологии и механотерапии:		
	манекен-тренажер для реанимационных мероприятий	шт.	1
	шина транспортная Дитерихса для нижних конечностей (модернизированная)	шт.	1
26	Санитарно-хозяйственное имущество инвентарное:		
	носилки санитарные	шт.	1
	знак нарукавного Красного Креста	шт.	2
	лямка медицинская носилочная	шт.	1
	флаг Красного Креста	шт.	1

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 4-е изд. – М. : Академия, 1999.
2. Акимов В. А. Основы анализа и управления рисков в природной и техногенной сферах: Учебное пособие в системе образования МЧС России и РСЧС. Деловой экспресс, 2004.
3. Альтшулер В. М. Наркомания: дорога в бездну: Книга для учителей и родителей / В. М. Альтшулер, А. В. Надеждин. – М. : Просвещение, 2000.
4. Армия государства Российского и защита Отечества / Под ред. В. В. Смирнова. – М. : Просвещение, 2004.
5. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М. : Мир, 1997.
6. Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М. : Просвещение, 1996.
7. Безопасность жизнедеятельности: Учебное изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова. – М. : Издательский Дом «Дашков и К°», 2001.
8. Большой энциклопедический словарь. – М. : Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». – СПб. :Норинт, 1997.
9. Васнев В. А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В. А. Васнев, С. А. Чинённый. – М. : Просвещение, 2002.
10. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 5.
11. Военная психология и педагогика: Учебное пособие / Под общ. ред генерал-полковника В. Ф. Кулакова. – М. : Совершенство, 1998.
12. Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). – М. : Военный университет, 1996.
13. Военный энциклопедический словарь. – М. : Военное издательство, 1989.
14. Гражданская защита: Энциклопедический словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. – М. : ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
15. Здоровая семья / Пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. – М. :КронПресс, 1994.
16. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
17. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. – 2000. – № 2.
18. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский. – М. : Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.

19. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / Под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2005-2006.
20. Мардерфельд В. Л. Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2004.
21. Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Книга для родителей / А. Г. Макеева. – М. : Просвещение, 2005.
22. Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: Методическое пособие для учителя: 7-9 кл. / А. Г. Макеева. – М. : Просвещение, 2005.
23. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2004.
24. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. – М. : Военное издательство, 1994.
25. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения [Ю.Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева]. – М. : Деловой экспресс, 2006.
26. Петров С. В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2000.
27. Противодействие терроризму: Учебно-методическое пособие / под общ. ред. Ю. С. Паткевича. – Ижевск : Удмуртия, 2004.
28. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
29. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 8 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. – М. : Просвещение, 2007.
30. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 10 кл. / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2007.
31. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для 11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2007.
32. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. – М.и: Изограф, 2000.
33. Тупикин Е. И. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл. / Е. И. Тупикин, А. Т. Смирнов – М. : Просвещение, 2002.
34. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
35. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. – М. , 1998; 200 – 2006.
36. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. ред. С. К. Шойгу. – М. , 2004.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Законы РФ: «Об образовании», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе».
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учебн. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр.ипрепод.-орг. курса «ОБЖ». – М.: ООО «Издательство АТС», 2000.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл: Учебник для общеобразовательного учреждения / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для учащихся 11 кл. общеобразоват. учреждений /А.Т.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев.- М.: Просвещение, 2000.
5. Основы военной службы: Учеб. пособие / А.Т.Смирнов, В.А.Васнев.-М.: Дрофа