


Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»  
Руководитель ОУ:  
директор МБОУ Андреевской СШ  
 / Геращенко Е.Н./  
(приказ от 30.08.2023г. № 103)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету: « Основы безопасности жизнедеятельности»

Уровень общего образования: начальное общее образование (10 класс)

Количество часов: 34

учитель: Московченко Вера Владимировна

Программа разработана на основе: программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-11 класс 2019 г. Планирование составлено на основе комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» учащихся 8-11 классов авторы программы- С.В. Ким, В.А. Горский У «Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.

## **Содержание**

1. Общая характеристика учебного курса.
2. Место учебного курса в учебном плане.
3. Содержание курса.
4. Тематическое планирование.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Результаты освоения курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

в 10 классе

## **МЕСТО КУРСА «ОБЖ 10 КЛАСС» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа разработана на основе: программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» 8-11 класс 2019 г. Планирование составлено на основе комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 8-11 классов авторы программы- С.В. Ким, В.А. Горский УМК – Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс.

### **Содержание учебной программы ОБЖ для 10 класса.**

#### **I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

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

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.

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, на стадионе, на 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.

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.)

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

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 территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности». Федеральные законы: "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.**

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 назначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения 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 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.

Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. 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 обучающихся.

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

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

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.

#### **4. Основы здорового образа жизни.**

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.

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, курение, употребление наркотиков) 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 систему, сердечно-сосудистую систему 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

### **III. Основы военной службы**

#### **5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.**

Организация вооруженных сил Московского государства в XIУ-XУ веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, 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, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской

Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

#### **6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.**

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. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота.

Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации". 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.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Направления воспитательной деятельности
			теоретические	практические	
I	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	13			
1	Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.	6	5	1	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания. Семейное
2	Раздел 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	7	5	2	Гражданско-патриотическое
II	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	10			
3	Раздел 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания
4	Раздел 4. Основы здорового образа жизни.	7	4	3	Формирование культуры здорового образа жизни и физического воспитания
III	<b>Основы военной службы</b>	12			
5	Раздел 5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего	6	6		Гражданско-патриотическое

	Отечества.				
6	Раздел 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	6	5	1	Гражданско-патриотическое
	<b>Итого:</b>	35			

### Календарно-тематический план по ОБЖ 10 класс

Планирование составлено на основе комплексной программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 5-9 классов под общей редакцией А.Т. Смирнова

Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова; Российская академия образования, издательство «Просвещение». – 5-е издание. – М. : Просвещение, 2013. – 351 с.

название, автор, издательство, год издания

Дополнительная литература

---



---



## ***Обучающийся получит возможность научиться***

- формулировать личные понятия о безопасности;
- правилам поведения при возникновении конкретной чрезвычайной ситуации техногенного характера;
- формировать современный уровень культуры безопасности жизнедеятельности;
- формировать индивидуальную систему здорового образа жизни;
- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;
- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- приобретать опыт самостоятельного поиска, анализа и отбору информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- применять полученные теоретические знания на практике;
- принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **Метапредметные результаты**

### ***Обучающийся научится***

#### **коммуникативные УУД:**

- излагать письменно свою мысль с соблюдением норм оформления текста по заданным образцам;
- начинать, поддерживать и заканчивать диалог в соответствии с заданными нормами речи, темой обсуждения и целью общения;
- следовать заданной процедуре группового обсуждения;
- фиксировать итоговый продукт (результат) коммуникации;

### **познавательные УУД:**

- из представленной учителем информации выбирать ту, которая необходима для решения поставленной задачи;
- искать ответы на вопросы, сформулированные учителем в одном источнике, предоставленном учителем;
- самостоятельно формулировать вопросы, ответы на которые необходимо получить;
- пользоваться справочником, энциклопедией, СМИ; ориентироваться в книге по содержанию, а на сайте по ссылкам;
- оценивать найденную информацию согласно критериям, предложенным учителем;
- воспринимать основное содержание фактической/оценочной информации в результате прочтения специально составленного текста, монологе, диалоге, дискуссии (группа), определяя основную мысль;
- воспринимать требуемое содержание фактической/оценочной информации в монологе, диалоге, дискуссии (группа), извлекая необходимую фактическую информацию, определяя причинно-следственные связи;
- излагать полученную информацию по заданным вопросам;
- проверять достоверность информации по способу, предложенному учителем;
- находить вывод и аргументы в предложенном источнике информации;

### **регулятивные УУД:**

- ставить учебные задачи с помощью учителя;
- использовать план учителя для решения поставленной задачи или достижения цели;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль с помощью учителя;
- оценивать свое задание по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении; ориентироваться в структуре учебника, анализировать условные обозначения.

- совершенствовать приёмы работы с текстом, (прогнозировать содержание текста по заголовку, данным к тексту рисункам); осуществлять самоконтроль и самооценку;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### ***Обучающийся получит возможность научиться***

- осуществлять синтез как составление целого из частей.
- принимать решения в проблемных ситуациях;
- оценивать весомость приводимых доказательств и рассуждений (убедительно, ложно, истинно, существенно, не существенно).
- начинать, вести, поддерживать и заканчивать беседу в стандартных ситуациях общения, соблюдая нормы речевого этикета, при необходимости переспрашивая, уточняя;
- делать краткие сообщения, описывать события, явления в рамках изученных тем, передавать основное содержание, основную мысль прочитанного или услышанного текста, выражать свое отношение к прочитанному/ услышанному, давать краткую характеристику персонажей;
- умение оценивать собственные возможности при выполнении учебных задач в области безопасности жизнедеятельности и правильность их решения.

### **Личностные результаты**

***У обучающийся будут сформированы***

- ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере;
- представление о социальных нормах, правил поведения;
- представление о ценности здорового и безопасного образа жизни.

***Обучающийся получит возможность для формирования***

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- представления образа социально-политического устройства;
- представления о государственной организации России, знания государственной символики (герб, флаг, гимн) РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентации в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знания о своей этнической принадлежности, национальных ценностях, традициях, культуре, о народах и праздниках;
- способности понимать определяющую роль родного языка в развитии интеллектуальных, творческих способностей и моральных качеств личности.

**Основное содержание программы:**

**Распределение учебных часов по разделам программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	13 часов

2.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	7 часов
3.	Основы военной службы	10 часов
4.	<i>Правила безопасного поведения вблизи железнодорожных путей</i>	<i>4 часа</i>
<b>Итого:</b>		34 часа

### **Изменения, внесённые в авторскую программу.**

В рабочую программу включены уроки « Основы безопасного поведения на улицах и дорогах » в объёме 4 часов на основании Приказа МОМО №2958 от 02.08.2013г: «Об утверждении регионального базисного плана для общеобразовательных учреждений Московской области».

В рабочую программу внесены темы уроков: раздела «Правила безопасного поведения при нахождении вблизи железнодорожных путей» на основе «Правил нахождения граждан и размещение объектов в зонах повышенной опасности, выполнения в этих зонах работ, проезда и перехода через железнодорожные пути», утвержденных приказом Министерства РФ от 08.02.2007 №18 в срок до 01.04.2014года (Основание Письмо Министерства образования Московской области от 06.02.2014 №446/4б и от 04.03.2014 №1602/11б) без ее изменения.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;

- государственная система обеспечения безопасности населения;
- основы обороны государства и воинская обязанность.

В ходе изучения предмета **юноши** формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения. **Девушки** углубленно изучают основы медицинских знаний и здорового образа жизни, для чего в программу введен специальный раздел.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и**

**чрезвычайных ситуациях – 13 часов+1 час=14часов**

#### **Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила**

**безопасного поведения – 6 часов**

- правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе;
- правила поведения в ситуациях криминогенного характера, а также поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- уголовная ответственность несовершеннолетних.

#### **Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности**

**страны – 8 часов.**

- Гражданская оборона, основные понятия и определения, 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;

- современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;

- оповещение и информирование населения об опасностях, возникающие в ЧС мирного и военного времени;

- средства индивидуальной защиты;

- организация гражданской обороны в школе.

## **Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа**

**жизни –**

**7 часов+1 час=8 часов**

### **Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика**

**инфекционных заболеваний–**

**3 часа**

- первая медицинская помощь при кровотечениях и ранениях, отработка приемов оказания первой медицинской помощи при закрытых повреждениях: ушибах, растяжениях, разрывы связок и мышц;

- характеристика острых состояний- острой сердечной недостаточности и инсульта, оказание первой помощи при инсульте и остановке сердца.

### **Глава 4. Основы здорового образа жизни -**

**5 часов**

- понятие о репродуктивном здоровье, формирование правильного взаимоотношения полов, семья в современном обществе, правила личной гигиены;

- инфекции, передаваемые половым путем, СПИД и его профилактика, уголовная ответственность за заражение венерической болезнью.

## **Раздел 3. Основы военной службы –**

**10 часов+2 часа=12 часов**

**Глава 5. Вооружённые силы Российской Федерации- защитники нашего отечества и его национальных интересов - 5 часов+1час=6 часов**

- Родина и национальная безопасность, история создания, состав Вооруженных Сил РФ;

**Глава 6. Боевые традиции Вооружённых сил России - 3 часа**

- патриотизм, верность воинскому долгу - неотъемлемые качества русского воина, основа героизма, память поколений, дружба и войсковое товарищество;

**Глава 7. Символы воинской чести – 2 часа+1 час = 3 часа**

- боевое знамя воинской части, ордена и медали за воинские заслуги и отличия;

- ритуалы Вооруженных Сил РФ;

- дни воинской славы России.

***Правила безопасного поведения при нахождении вблизи железнодорожных путей - 4 часа.***

*1. Общие положения.*

*2. Организация владельцами инфраструктур условий безопасного нахождения граждан в зонах повышенной опасности железных дорог.*

*3. Действия граждан при проезде и переходе через железнодорожные пути.*

*4. Действия граждан, находящихся в зонах повышенной опасности.*



## *Содержание тем учебного курса*

### **ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни*

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности. Обеспечение личной безопасности на дорогах Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке. Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

#### *Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций*

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи,

оползни и обвалы, лесные пожары — опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера — геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

*Современный комплекс проблем безопасности социального характера.*

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России

Терроризм: общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели.

Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли.

### **Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций**

Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О

противодействию терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан.

*Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи.*

## **Основы здорового образа жизни**

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний  
Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья — социальная потребность общества. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний

## **Здоровый образ жизни и его составляющие**

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.) Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека  
Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека  
Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидность наркомании. Наркомания — это заболевание,

возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

### *Основы обороны государства.*

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности. 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 Основные виды оружия и их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ). Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Оповещение и информирование населения о 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. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени Защитные сооружения гражданской обороны. Основное пред- назначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

### *Средства индивидуальной защиты.*

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики, Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся. Вооруженные силы РФ – защитники нашего Отечества История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана IV Грозного в середине XVI века. Военная реформа

Петра I Великого, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

*Памяти поколений — дни воинской славы России.*

Дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Состав ВС РФ.. Руководство и управление ВС РФ. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации. Виды ВС РФ и рода войск Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Сухопутных войск Военно-воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС Военно-Морской флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ Ракетные войска стратегического назначения(РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение Космические войска, их состав и предназначение Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, их предназначение. Войска гражданской обороны, входящие в состав МЧС России, их задачи в мирное и военное время.

*Боевые традиции вооружённых сил РФ.*

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина. Воинский долг — обязанность военнослужащего по вооруженной защите Отечества. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнять воинский долг. Дружба и войсковое товарищество — основы боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

# Требования к уровню подготовки обучающихся

## Требования к уровню подготовки обучающихся в 10 классах

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен знать:

- основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации

уметь:

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который необходимо взять с собой в случае эвакуации;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах гражданской организации гражданской обороны.
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т. д.);
- пользоваться справочной литературой, использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни вести здоровый образ жизни правильно действовать в опасных и чрезвычайных ситуациях

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- пользования бытовыми приборами;
- использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;

- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки себя к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

### **Основные методы и формы обучения и воспитания:**

При проведении занятий буду использовать самые разнообразные методы преподавания. Под ними понимается совокупность приемов и способов организации взаимосвязанной деятельности, с помощью которых достигается овладение знаниями, навыками и умениями и развитие умственных и физических способностей обучающихся.

Каждый метод обучения имеет свою сущность, функции, область применения и приемы обучения. Сегодня наиболее активно использую в различном сочетании *следующие методы обучения:*

- устное изложение учебного материала;
- обсуждение изучаемого материала;
- показ (демонстрация) презентаций;
- упражнения;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- игровая деятельность;
- использование компьютерных технологий.

### **Обще - учебные умения, навыки и способы деятельности:**



Программой предусмотрены: формирование у обучающихся обще- учебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В этом направлении приоритетами являются:

- умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- оценка и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;
- работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, расположенных вблизи школы) и т. д.

### **Контроль за уровнем обучения учащихся 10 классе:**

- тестирование;
- рефераты и их защита;
- самостоятельные работы, семинары;
- уметь проводить диагностику простых заболеваний, оказывать первую медпомощь (ПМП), Экстренную реанимационную помощь (ЭРП) и искусственную вентиляцию лёгких (ИВЛ) пострадавшим.

Текущий контроль осуществляется в соответствии с Нормами оценки письменных самостоятельных, практических работ, тестовых работ и устных ответов.

**Календарно – тематическое планирование  
в 10 классе.**

№№ уроков	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов	Прохождение программы		Домашнее задание
			План	Факт	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.</b>	<b>14</b>			
	<b>Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения.</b>	<b>5</b>			
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в условиях автономного сосуществования.	1	01.09	01.09	1.1
2.	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1	08.09	08.09	1.2
3.	Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.	1	15.09	15.09	1.3
4.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	1	22.09	22.09	1.5
5.	Уголовная ответственность	1	29.09	29.09	1.6

	несовершеннолетних.		.		
	<b>Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.</b>	<b>9</b>			
6.	Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.	1	13.10	13.10	2.1
7.	Ядерное оружие и его поражающие факторы.	1	20.10	20.10	2.2, с. 46-58
8.	Химическое и бактериологическое оружие. Современные средства поражения	1	27.10	27.10	2.2, с.58-66
9.	<b><i>Правила безопасного поведения вблизи железнодорожных путей.</i></b>	1	09.11	09.11	2.2. с.66-71
10.	Оповещение населения и организация инженерной защиты от поражающих факторов ЧС.	1	.16.11	16.11	2.3-2.4
11.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания.	1	23.11	23.11	2.5, с.85-98
12	Средства индивидуальной защиты. Средства защиты кожи. Практическое занятие	1	30.11	30.11	2.5, с.98-104
13.	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения	1	01.12	01.12	2.6
14.	Организация ГО в общеобразовательных учреждениях	1	08.12	08.12	2.7
	<b>Раздел 2. Основы медицинских</b>	<b>8</b>			

	<b>знаний и ЗОЖ.</b>				
	<b>Глава3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.</b>	<b>3</b>			
15.	Сохранение и укрепление здоровья. Инфекционные заболевания. Эпидемии.	1	15.12	15.12	3.1
16.	<i>Правила безопасного поведения вблизи железнодорожных путей.</i>	1	22.12	22.12	3.2, с. 122-143
17.	Понятие об иммунитете. Профилактика инфекционных болезней.	1	29.12	29.12	3.2, с.143-151
	<b>Глава 4. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>5</b>			
18.	ЗОЖ и его составляющие. Культура питания.	1	12.01	12.01	4.1
19.	Биоритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	19.01	19.01	4.2
20.	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	26.01	26.01	4.3
21.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1	02.02	02.02	4.4
22.	Оказание медицинской помощи при ранениях. Практическое занятие.	1	09.02	09.02	Конспект
	<b>Раздел 3. Основы военной службы.</b>	<b>12</b>			
	<b>Глава5. ВС РФ – защитники отечества.</b>	<b>6</b>			
23.	Родина и ее национальная	1	16.02	16.02	5.1

	безопасность.				
24.	История создания и развития Вооруженных сил России.	1	02.03	02.03	С.196-204
25.	Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды ВС РФ, рода войск.	1	09.03	09.03	С.204-212
26	<i>Правила безопасного поведения вблизи железнодорожных путей.</i>	1	16.03	16.03	С.212-223
27	Отдельные рода войск Вооружённых Сил(ВС).	1	23.03	23.03	С. 223-228
28	Другие войска их состав и предназначение.	1	06.04	06.04	с. 228-234
	<b>Глава 6. Боевые традиции Вооружённых Сил (ВС) России.</b>	<b>3</b>			
29.	Патриотизм и верность воинскому долгу.	1	13.04	13.04	6.1
30.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	20.04	20.04	6.2
31.	Дружба и войсковое товарищество-основа боевой готовности войск.	1	27.04	27.04	6.3
	<b>Глава 7. Символы воинской чести.</b>	<b>3</b>			
32	Боевое Знамя – символ воинской чести, доблести и славы.	1	04.05	04.05	7.1
33.	Ордена - почётные награды ВС.РФ Воинские ритуалы	1	16.05	16.05	7.2
34.	<i>Правила безопасного поведения вблизи железнодорожных путей.</i>	1	23.05	23.05	7.3
	<b>Итого</b>	<b>34ч.</b>			

--	--	--	--	--	--

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ СШ №3

от 24.08.2021 года № 1

\_\_\_\_\_ Синько Н.А.

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Синько Н.А.

(подпись)

\_\_\_\_\_ 2021 года

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

**для учителя:**

1. Воробьёв Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред.Ю.Л.Воробьёва.-2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2008.
2. Военно – патриотическое воспитание в школе –. М.В. Видякин и др. Волгоград: Учитель, 2006
- 3.Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10 – 11 класс: Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательных учреждений А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под общ. ред. А.Т. Смирнова.- М. Просвещение, 2006г.

#### **для обучающихся:**

1. Воробьёв Ю.Л.. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений./ М.П.Фролов, Е.Н.Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред.Ю.Л.Воробьёва.-2-е изд., испр. и доп. – М.: АСТ: Астрель, 2008.

#### **Дополнительная литература:**

1. Игровые классные часы. Правила пожарной безопасности (5 – 11 классы) / Е.Н. Дубровская – М.: Педагогическое общество России, 2007.
2. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник. 3-е изд. М,: Айрис – пресс,2006.
3. Журналы ОБЖ.
4. «Безопасность на улицах и дорогах». Фролов М.П
- 5.«Гигиена и здоровье». Медицинская литература. Хрипкова А.Г.
6. Дидактический материал «ОБЖ» 5-9 классы. Издательство «Дрофа».
- 7.Планирование и проведение «Дня защиты детей»: метод. пособие А.Г. Маслов. – М.: Академия, 2001.
8. Склонность к саморазрушению / В.Н. Мошкин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2000.
9. Теория, методика преподавания основ безопасности жизнедеятельности / В.В. Марков. – М.: Академия, 2004.

## *образовательные Интернет-ресурсы*

- <http://www.1september.ru/>
- <http://www.mo.mosreg.ru/>
- <http://www.pasad.ru/>
- [www.openclass.ru](http://www.openclass.ru)
- <http://festival.1september.ru/articles/559341/>
- <http://www.school.edu.ru/>
- <http://ege.edu.ru/Portal> Web/index.isp