

Правдинский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа поселка Домново»
(МБОУ «Средняя школа поселка Домново»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Средняя школа поселка
Домново»
(протокол №1 от 27.08.2021)

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора

П.А. Телятник
(приказ №222 от 27.08.2021)



Рабочая программа
«Основы безопасности жизнедеятельности»
10 класс

Составитель:
учитель первой категории
учитель по ОБЖ Никифорова Т.М.

Домново
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Основам безопасности жизнедеятельности» для 10 класса основной общеобразовательной школы составлена на основании:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
2. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования МО РФ 2004г.;
3. Примерной программы основного общего образования для общеобразовательных учреждений по Основам Безопасности жизнедеятельности для 10 класса Министерства образования и науки Российской Федерации, Москва, изд-во «Просвещение», 2016г.;
4. Авторской программы А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова. Основы безопасности жизнедеятельности Комплексная программа Предметная линия учебников под редакцией А.Т. Смирнова. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников - М.: Просвещение, 2016 г.;
5. Учебного плана школы на 2021-2022 учебный год.
6. Настоящего положения.

В соответствии с учебным планом школы на 2021-2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю).

Учебно– методический комплекс

Учебника: А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. М.: Просвещение, 2016г.

Цели и задачи учебного предмета

Содержание образования по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса общеобразовательной школы устанавливает следующие **задачи**:

- формирование у учащихся научных представлений о принципах и путях снижения фактора риска в деятельности человека и общества;

- выработку умений предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и адекватно противодействовать им;

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а так же развитие способностей оценивать опасные ситуации, принимать решение и действовать безопасно с учетом своих возможностей.

Изучение тематики данной учебной программы направлено на достижение следующих **целей**:
- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и к государственной символике страны; патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

– воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства;

– ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности;

– ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы

в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного характера;
- потребности вести здоровый образ жизни;
- необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- освоение знаний: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- об обязанностях граждан по защите государства;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками.

Тематический план

№ п/п	Название цикла	Количество часов
Модуль 1. Основы комплексной безопасности личности, общества и государства (12 ч)		
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (5 ч)</i>		
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	2
2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	2
3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	1
<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)</i>		
4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	1
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</i>		
5	Терроризм и экстремизм – их причины и последствия	2
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	1
7	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	1
8	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	1
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	1
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)		
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч)</i>		
10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	1
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	2
Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (20 ч)		
<i>Раздел 6. Основы обороны государства (9 ч)</i>		
12	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны	3
13	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества	2
14	Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации	3
15	Боевые традиции Вооружённых Сил России	1
<i>Раздел 7. Основы военной службы (11 ч)</i>		
16	Размещение и быт военнослужащих	2
17	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	2
18	Организация караульной службы	2
19	Строевая подготовка	3
20	Огневая подготовка	1
21	Тактическая подготовка	1
ИТОГО 35 часов		

Календарно-тематическое планирование уроков основы безопасности жизнедеятельности 10 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема урока (типы уроков, виды контроля)		Кол-во часов	Примечание	Дата проведения	
					план	факт
Модуль 1. Основы комплексной безопасности личности, общества и государства (12 ч)						
<i>Раздел 1. Основы комплексной безопасности (5 ч)</i>						
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (2ч)	Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. Лекция. Устный опрос.	1	Характеризуют особенности жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в природной среде. Отрабатывают элементы ориентирования на местности с помощью карты и компаса, по местным предметам, солнцу и часам. Умение работать с учебником, выделять главное. Конспект.		
2		Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Лекция. Устный опрос.	1	Систематизируют знания в области безопасности дорожного движения. Формируют убеждение в необходимости осознанного соблюдения правил дорожного движения. Умение анализировать и делать выводы. Конспект.		
3	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. (2ч)	Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. Лекция. Тест.	1	Расширяют знания о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях. Масштабы и последствия Ч.С. для жизнедеятельности человека. Классификация Ч.С., основные причины увеличения их числа. Умение анализировать и делать выводы. Конспект		
4		Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия.	1	Изучают рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.		

		Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Беседа, Устный опрос		Формируют системы личного поведения для минимизации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Умение работать с учебником, выделять главное		
5	Современный комплекс проблем безопасности военного характера. (1ч)	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Лекция. Устный опрос.	1	Характеризуют содержание понятий «военная безопасность Российской Федерации» и «стратегические цели совершенствования обороны Российской Федерации в современных условиях». Объясняют характер современных войн и вооружённых конфликтов. Умение анализировать и делать выводы.		
<i>Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 ч)</i>						
6	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. (1ч)	Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.	1	Характеризуют основные нормативно-правовые акты Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Характеризуют предназначение Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структуру и основные задачи. Умение анализировать и делать выводы Конспект		
<i>Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации (6 ч)</i>						
7	Терроризм и экстремизм – их причины и последствия. (2ч)	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность.	1	Характеризуют терроризм и экстремизм как социальные явления, представляющие серьёзную угрозу национальной безопасности России. Выявляют и анализируют факторы, способствующие вовлечению молодёжи в террористическую деятельность. Конспект		

		Профилактика их влияния. Лекция.				
8		Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления действия террористической и экстремистской деятельности. Лекция. Устный опрос.	1	Формируют гражданские нравственные позиции негативного отношения к любым видам террористической и экстремистской деятельности. Умение работать с учебником, выделять главное Конспект.		
9	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации. (1ч)	Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации. Лекция. Устный опрос	1	Характеризуют основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации по противодействию терроризму и экстремизму. Характеризуют комплекс мер, принимаемых в Российской Федерации по противодействию терроризму. Умение анализировать и делать выводы. Конспект.		
10	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (1ч)	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. Комбинированный.	1	Характеризуют нравственные позиции и личные качества, которые способствуют формированию антитеррористического поведения и обосновывают их значение. Обосновывают значение современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности в формировании антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. Конспект.		
11	Уголовная ответственность за участие в террористической	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности. Устный опрос.	1	Характеризуют основные меры уголовной ответственности за участие в экстремистской и террористической деятельности, предусмотренные Уголовным кодексом Российской Федерации. Конспект.		

	и экстремистской деятельности. (1ч)					
12	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1ч)	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Комбинированный. Зачет	1	Формируют последовательность своих действий при угрозе террористического акта для минимизации его последствий. Умение анализировать и делать выводы. Конспект.		
Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (3 ч)						
<i>Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч)</i>						
13	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. (1ч)	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки учащихся к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	Формируют убеждение в необходимости соблюдения норм здорового образа жизни для подготовки к военной службе и гражданской профессиональной деятельности. Характеризуют основные инфекционные заболевания, причины их возникновения и меры по их профилактике. Умение работать с учебником, выделять главное.		
14	Здоровый образ жизни и его составляющие. (2ч)	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Лекция. Устный опрос	1	Характеризуют здоровый образ жизни как индивидуальную систему поведения человека. Определяют основные факторы, влияющие на здоровье. Систематизируют основные составляющие здорового образа жизни. Умение работать с учебником, выделять главное. Конспект.		
15		Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Лекция. Устный опрос	1	Формируют убеждение в необходимости постоянного самоконтроля за своим состоянием и умение планировать нагрузку с учётом своих возможностей. Характеризуют значение двигательной активности и физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. Формируют негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков, другим		

психоактивным веществам как факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье. Умение работать с учебником, выделять главное. Конспект.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства (20 ч)

Раздел 6. Основы обороны государства (9 ч)

16	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности и страны. (3ч)	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие факторы. Беседа, Устный опрос	1	Характеризуют гражданскую оборону как составную часть обороноспособности страны, её предназначение. Уясняют сущность гражданской обороны как системы мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Конспект.		
17		Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Лекция.	1	Осваивают систему оповещения населения в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Классифицируют виды инженерных защитных сооружений по их назначению. Формируют умения в использовании защитных ситуаций. Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Умение работать с учебником, выделять главное. Конспект.		
18		Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации.	1	Используют средства индивидуальной защиты (СИЗ) в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Выполняют свои обязанности, предусмотренные планом гражданской обороны общеобразовательной организации. Умение анализировать и делать выводы. Конспект.		

		Лекция Тест				
19	Вооружённые Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. (2ч)	История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России. Лекция Устный опрос	1	Характеризуют основные этапы становления Вооружённых Сил России и их основное предназначение в современных условиях. Формируют убеждение в том, что Вооружённые Силы России всегда будут составлять основу защиты нашего Отечества от военных угроз. Характеризуют дни воинской славы (победные дни) России. Формируют чувство гордости за свою Родину и уважение к подвигам наших воинов – защитников Отечества. Конспект.		
20		Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации Комбинированный. Словарный диктант.	1	Характеризуют военную организацию государства, её предназначение, состав Вооружённых Сил Российской Федерации, руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. Конспект.		
21	Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации. (3ч)	Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. Беседа. Устный опрос.	1	Характеризуют Сухопутные войска как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение. Характеризуют Военно-воздушные силы как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, технику и вооружение. Конспект.		
22		Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и	1	Характеризуют Военно-морской флот как вид Вооружённых Сил Российской Федерации, их предназначение, состав, вооружение и военную технику. Характеризуют Ракетные войска стратегического назначения как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику. Конспект.		

		предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. Лекция				
23		Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Лекция.	1	Характеризуют Воздушно-десантные войска как самостоятельный род войск, их предназначение, вооружение и военную технику. Характеризуют Войска воздушно-космической обороны как самостоятельный род войск. Характеризуют в общих чертах войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Конспект.		
24	Боевые традиции Вооружённых Сил России. (1ч)	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Лекция.	1	Формируют качества, которыми должен обладать военнослужащий как гражданин Российской Федерации и защитник Отечества. Формируют убеждение в том, что взаимоотношения военнослужащих, основанные на дружбе и войсковом товариществе, обеспечивают высокий уровень боеспособности частей и подразделений Вооружённых Сил Российской Федерации.		
<i>Раздел 7. Основы военной службы (11 ч)</i>						
25	Размещение и быт военнослужащих. (2ч)	Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Лекция. Устный опрос.	1	Характеризуют условия размещения в повседневной жизни военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Характеризуют повседневный порядок жизнедеятельности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, и распределение служебного времени. Конспект.		
26		Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Обеспечение безопасности военной службы. Лекция. Устный опрос	1	Характеризуют основные мероприятия, проводимые в Вооружённых Силах Российской Федерации, по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих и обеспечению их безопасности. Формируют убеждение в необходимости соблюдать нормы здорового образа жизни каждым военнослужащим. Конспект.		

27	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. (2ч)	Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте. Лекция. Беседа.	1	Характеризуют основное предназначение суточного наряда и его состав. Изучают и характеризуют основные обязанности дежурного по роте. Конспект.		
28		Обязанности дневального по роте. Лекция. Словарный диктант.	1	Уясняют и формулируют обязанности дневального по роте и дневального свободной смены. Конспект.		
29	Организация караульной службы. (2ч).	Организация караульной службы. Общие положения. Лекция.	1	Уясняют и характеризуют цель организации караульной службы в войсках. Уясняют и обосновывают положение о том, что несение караульной службы является выполнением боевой задачи. Характеризуют основные виды караулов. Характеризуют часового как вооружённого караульного, выполняющего боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста.		
30		Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. Устный опрос. Промежуточная аттестация.	1	Уясняют и обоснованно объясняют, в чём заключается неприкосновенность часового. Характеризуют основные обязанности часового. Конспект. Промежуточная аттестация		
31	Строевая подготовка. (3ч)	Строи и управление ими. Строевые приёмы и движения без оружия. Практическое занятие.	1	Обосновывают значение строевой подготовки в деле обучения и воспитания военнослужащих.		
32		Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Практическое занятие.	1	Отрабатывают выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Характеризуют строи отделения. Отрабатывают выполнение воинского приветствия одиночно и в строю		
33		Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и	1	Отрабатывают выполнение воинского приветствия одиночно и в строю		

		в движении. Практическое занятие.				
34	Огневая подготовка (1ч)	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата. Практическое занятие.	1	Изучают и объясняют назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Отрабатывают порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Отрабатывают приёмы подготовки автомата к стрельбе и в выполнении упражнений стрельб по неподвижным целям днём.		
35	Тактическая подготовка	Современный бой. Обязанности солдата в бою. Лекция.	1	Формируют общее представление о современном бое и характеризуют основные элементы подготовки солдата к нему. Уясняют и формулируют общие обязанности солдата в современном бою. Конспект.		
Всего 35 часов						

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности.

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.

Раздел 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций.

Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 3. 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

Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 4. Основы обороны государства

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий

Организация управления гражданской обороной Структура управления и органы управления гражданской обороной. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

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 обучаемых.

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.

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.

Раздел 5. Основы военной службы

Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Суточный наряд, общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте. Организация караульной службы, общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. Строевые приемы. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок не полной разборки и сборки автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из автомата. Современный бой, обязанности солдата в бою.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классах

Ученик должен знать:

потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях; соблюдение мер пожарной безопасности в быту и на природе; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах; правила поведения населения при авариях; классификация АХОВ по характеру воздействия на человека; организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные виды воинской деятельности; общие обязанности солдата в бою; основные способы передвижения солдата в бою; государственные и военные символы Российской Федерации. средства массового поражения и их поражающие факторы;

Ученик должен уметь:

предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам; принимать решения и грамотно действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций; действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки; обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдании воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость. Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении

Критерий оценки качества знаний и умений по ОБЖ

Оценка устного ответа учащихся.

Отметка "5" ставится в случае:

1. Учащийся логично изложил содержание своего ответа на вопрос, при этом выявленные знания примерно соответствовали объему и глубине их раскрытия в учебнике; правильно использовал научную терминологию в контексте ответа;

2. Учащийся умеет выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.

3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры устной речи.

4. Учащийся верно, в соответствии с вопросом характеризовал на базовом уровне основные социальные объекты и процессы, выделяя их существенные признаки, закономерности развития; объяснил причинно-следственные и функциональные связи названных социальных объектов;

Отметка "4":

1. Знание всего изученного программного материала.

2. Учащийся умеет выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.

3. Учащийся допускает незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдая основные правила культуры устной речи.

Отметка "3" (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

1. Знание и усвоение материала у учащегося на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.

2. Умение ученика работать на уровне воспроизведения, но затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.

3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Отметка "2":

1. Знание и усвоение материала учащимся на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

2. Отсутствие у учащегося умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры устной речи.

Оценка самостоятельных письменных и тестовых работ:

Отметка "5" ставится, если ученик выполнил 100-90% работы:

1. Выполнил работу без ошибок и недочетов;

2. Допустил не более одного недочета.

Отметка "4" ставится, если ученик выполнил 89-70% работы и допустил в ней:

1. Не более одной негрубой ошибки и одного недочета;

2. Не более двух недочетов.

Отметка "3" ставится, если ученик правильно выполнил 69-45% работы и допустил:

1. Не более двух грубых ошибок;

2. Не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;

3. Не более двух-трех негрубых ошибок;

4. Одной негрубой ошибки и трех недочетов;

5. При отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Отметка "2" ставится, если ученик выполнил 44-20% работы и:

1. Допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка "3".
2. Если правильно выполнил менее половины работы.

Литература для учащихся

1. **Учебник:** А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс. М.: Просвещение, 2015г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных учреждений, Составитель: М.П. Фролов (и др.); под редакцией Ю.Л. Воробьёва. – М. : АСТ: Астрель, 2008г.
3. Основы медицинских знаний и охрана здоровья “Основы безопасности жизнедеятельности”: учебник для 10 кл, Е.Л. Вишневская, Н.К. Барсукова, Т.И. Широкова, Москва, Русское слово 1995г.

Дополнительная литература

1. УМК под редакцией А.Т. Смирнова дополняют методические и справочные издания издательства «Просвещение»: Смирнов А.Т., Хренников Б.О. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник для учащихся. 5-11 кл. 2011г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для 10 класса общеобразовательных учреждений, Составитель: М.П. Фролов (и др.); под редакцией Ю.Л. Воробьёва. – М. : АСТ: Астрель, 2008г.
3. Тематическое и поурочное планирование по ОБЖ: 10 класс (Текст): к учебнику М.П. Фролова, Е.Н. Литвинова, Т.А. Смирнова (и др.) «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс» под ред. Ю.Л. Воробьёва/ Ю.П. Подолян. – М. : АСТ : Астрель, 2008г.
4. Титов С.В., Шабаева Г.И. Тематические игры по ОБЖ. Методическое пособие для учителя. – М.: ТЦ Сфера, 2005г.
5. Основы медицинских знаний и охрана здоровья “Основы безопасности жизнедеятельности”: учебник для 10 кл, Е.Л. Вишневская, Н.К. Барсукова, Т.И. Широкова, Москва, Русское слово 1995г.
6. Дидактические материалы “Основы безопасности жизнедеятельности”: 5 – 9 кл, В.Н. Латчук, В.В. Марков, М.П. Фролов, Дрофа 2000г.
7. Основы медицинских знаний, Учебное пособие для 8 – 10 кл. В.Г.Бубнов, Н.В. Бубнова, АСТ – Астрель Москва 2005г.
8. Справочник И.Ф. Богоявленский, Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций, Санкт-Петербург 2005г.
9. Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013.
10. Евлахов В.М. Методика проведения занятий в общеобразовательных учреждениях: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 20011 - (Библиотека учителя).
11. «Безопасность дорожного движения» для основной школы (под общей редакцией Смирнова А.Т.), который дополняет учебно-методический комплект «Основы безопасности жизнедеятельности».
12. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5-11 классы: Учебно-методическое пособие. - 3-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2013.- (библиотека учителя).
13. Латчук В.Н. Правильные ответы на вопросы учебника С.Н. Вангородского, М.И. Кузнецова, В.Н. Латчука и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. 9-11 класс». - М.: Дрофа, 2013. - 170 с. - (Готовые домашние задания).
14. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010. - (Библиотека учителя).
15. Основы безопасности жизнедеятельности. Терроризм и безопасность человека. 5 – 11 кл.: учебно-методическое пособие/ В.Н. Латчук, С.К. Миронов. - М.: Дрофа, 2012.
16. Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы/ В.А. Акимов, Р.А. Дурнев, С.К. Миронов.- М.: Дрофа, 2012.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022