

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по основам безопасности жизнедеятельности 10 класс (34 часов – 1 час в неделю)

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса общеобразовательных учреждений (авторы программы - А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. А. Маслов, В. А. Васнев. Сборник «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1-11 классы») / под общ. ред. А. Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011г. и в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часа (1 час в неделю).

Рабочая программа для 10 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897";
- Приказом Минобрнауки №38 от 26.01.2016г. "О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом №253 от 31.03.2014г.";
- Учебным планом ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ » на 2018-2019 учебный год.

• *Учебно-методический комплект включает в себя:*

- *Учебник:*

Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. - М: Просвещение, 2010г.

- *Дополнительная литература:*

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы». Москва, 2011 год
2. Военная доктрина Российской Федерации Вестник военной информации. - 2000.- №
3. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. 2000. — № 2.
4. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2001.
5. Основы подготовки к военной службе: Метод, материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2010.
6. Обязательный минимум содержания образования по ОБЖ для среднего (полного) общего образования. (Сборник нормативных документов. Москва, «Дрофа», 2011 год).
7. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 1994
8. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.

9. Требования к уровню подготовки выпускников по курсу ОБЖ. (Программы среднего (полного) общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности» допущена Министерством образования и науки Российской Федерации. М., «Просвещение», 2010 год. А.Т.Смирнов, В.В.Сапронов, Б.И.Мишин.

В рабочей программе реализуются требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «Об охране окружающей природной среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О безопасности дорожного движения» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

В содержание календарно-тематического планирования включен материал по изучению с обучающимися Правил дорожного движения.

Содержание учебной программы ОБЖ - X класс

I. *Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 часов)*

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. Практические занятия. 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 зонах чрезвычайных ситуаций

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

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

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

II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 10 часов.

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.

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.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

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.

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

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

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

4.3. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

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

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье.

Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

III. Основы военной службы - 12 часов

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. *История создания Вооруженных Сил России.* Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, 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.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

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

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска.

Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

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

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

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

Пограничные войска Федеральной пограничной службы РФ, Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.

6.1. 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.

6.2. Памяти поколений - дни воинской славы России.

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

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

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской Армии и флота.

7. Символы воинской чести.

7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы.

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.

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

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (34 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля. Измерители	Элементы дополнительного содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1										
Безопасность и защита человека в опасных чрезвычайных ситуациях (13 ч)										
Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (6 ч)										
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	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	<i>Знать</i> об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Уметь</i> назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях	Ориентирование на местности	Цели и задачи курса ОБЖ в текущем году	§1.1		
2	Правила поведения в ситуациях криминального характера	1	Комбинированный	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 криминальной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и т. д.	<i>Знать</i> правила поведения в криминальных ситуациях. <i>Уметь</i> объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминального характера. <i>Использовать</i> приобретенные навыки безопасного поведения и приемы самозащиты в зонах криминальной опасности	Решение ситуационных задач	Терроризм: основные понятия и признаки. Правовые основы борьбы с терроризмом. Меры личной безопасности	§1.2		

3	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	Комбинированный	Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые 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. Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм	<i>Знать</i> об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. <i>Использовать</i> полученные знания в повседневной жизни для развития черт личности, необходимых для безопасного поведения	Решение ситуационных задач	ПДД. Кодекс РФ об административных нарушениях (извлечение) (статьи 114, 117, 119, 120) Уголовный кодекс РФ (извлечение) (статьи 166, 264, 265, 269) ГИБДД.	§1.3		
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	1	Комбинированный	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. 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	<i>Знать</i> потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <i>Использовать</i> приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера	Решение ситуационных задач		§1.4		
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, её структура и задачи	1	Комбинированный	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<i>Знать</i> предназначение, структуру и задачи РСЧС. <i>Использовать</i> полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи	Индивидуальный опрос		§1.5		

6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	Комбинированный	<p>Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина.</p> <p>Основные законы Российской Федерации, 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», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан</p>	<p><i>Знать</i> основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</p> <p><i>Использовать</i> полученные знания для обращения в службы экстренной помощи</p>	Индивидуальный опрос		§1.6		
Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны (7 ч)										
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1	Комбинированный	<p>Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.</p> <p>Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной</p>	<p><i>Знать</i> о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах.</p> <p><i>Использовать</i> полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности</p>	Индивидуальный опрос «Опасные и чс, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения» (20 мин)		§2.1		

8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	Комбинированный	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения	<i>Иметь</i> представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. <i>Уметь</i> предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления	Индивидуальный опрос	Меры безопасности от химического и биологического терроризма	§2.2		
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1	Комбинированный	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	<i>Знать</i> способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях	Индивидуальный опрос	Эвакуация населения. Виды эвакуации. Рассредоточение	§2.3		
10	Организация индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	Комбинированный	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях	<i>Знать</i> правила поведения в защитных сооружениях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства коллективной защиты. <i>Называть</i> виды защитных сооружений	Индивидуальный опрос		§2.4		

11	Средства индивидуальной защиты	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	<i>Называть</i> основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. <i>Владеть</i> навыками пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)	Практическая работа. Отработка навыков пользования противогазом ГП-5, ГП-7, ОЗК, Л-1		§2.5		
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	Комбинированный	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения	<i>Знать</i> об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. <i>Использовать</i> полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности	Индивидуальный опрос	Меры безопасности в случае взрыва ввремя теракта. Действия человека, оказавшегося в завале в результате взрыва	§2.6		
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Отработка правил. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых	<i>Знать</i> об организации ГО в общеобразовательном учреждении; правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС. <i>Уметь</i> действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!»	Отработка навыков поведения учащихся при получении сигнала о ЧС во время Уч.тревоги	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения и действия обучающихся при пожаре в школе	§2.7		

Раздел 2

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 ч)

14	Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1	Комбинированный	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	<i>Знать</i> основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него	Индивидуальный опрос		§3.1		
15	Инфекционные заболевания, их классификация	1	Комбинированный	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	<i>Называть</i> основные принципы классификации инфекционных заболеваний. <i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний	Индивидуальный опрос		§3.2		
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1	Комбинированный	Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний	<i>Знать</i> об основных принципах профилактики инфекционных заболеваний. <i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний	Индивидуальный опрос		Повторить §3.2		

Основы здорового образа жизни (7 ч)

17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	1	Комбинированный	Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	<i>Знать</i> основное определение понятия «здоровый образ жизни», о факторах, влияющих на здоровье. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Индивидуальный опрос		§4.1		
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1	Комбинированный	Общие понятия о режиме жизнедеятельности, его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физ.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 физ-ких и духовных качеств	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Индивидуальный опрос		Повторить §4.1		
19	Биологические ритмы	1	Комбинированный	Основные понятия о биологических ритмах организма	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Индивидуальный опрос		§4.2		

20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	Комбинированный	Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Решение ситуационных задач Индивидуальный опрос		Повторить §4.2		
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	Комбинированный	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности, необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой 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	<i>Знать</i> о факторах, способствующих укреплению здоровья. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Решение ситуационных задач Индивидуальный опрос		§4.3		

22	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1	Комбинированный	<p>Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечнососудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения</p>	<p><i>Приводить</i> примеры вредных привычек, факторов, разрушающих здоровье. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни</p>	Индивидуальный опрос		§4.4		
23	Профилактика вредных привычек	1	Комбинированный	<p>Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту</p>	<p><i>Знать</i> о профилактике вредных привычек. <i>Использовать</i> приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни</p>	Индивидуальный опрос				

24	История создания Вооруженных сил России	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, созд. массовой армии	<i>Иметь</i> представление об истории создания Вооруженных сил России. <i>Владеть</i> навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Семинар		§5.1		
25	История создания Вооруженных сил России	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	Создание советских Вооруженных сил, их структура и предназначение. Вооруженные силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы	<i>Иметь</i> представление об истории создания Вооруженных сил России. <i>Владеть</i> навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Семинар		§5.1		
26	Организационная структура Вооруженных сил России	1	Комбинированный	Организационная структура Вооруженных сил. Виды 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	<i>Иметь</i> представление об организационной структуре ВС РФ. <i>Владеть</i> навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос	пдд. Водительские навыки	§5.2		

27	Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение	1	Комбинированный	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	<i>Знать</i> состав и предназначение ВС РФ. <i>Владеть</i> навыками оценки уровня своей подготовленности к военной службе	Индивидуальный опрос	Воздушно-десантные войска. Космические войска, их предназначение	§5.2		
28	Функции и основные задачи современных ВС РФ, их роль и место в системе обеспечения нац. безопасности страны. Реформа ВС	1	Комбинированный	Вооруженные силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными силами. Реформа Вооруженных сил России, ее этапы и основное содержание	<i>Характеризовать</i> функции и основные задачи современных Вооруженных сил. <i>Иметь</i> представление об управлении Вооруженными силами; о реформе ВС. <i>Владеть</i> навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос		§5.3		
29	Другие войска, их состав и предназначение	1	Комбинированный	Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение	<i>Знать</i> состав и предназначение ВС РФ. <i>Уметь</i> оценивать уровень своей подготовленности к военной службе	Индивидуальный опрос Тест «ВС РФ»		§5.4		

Боевые традиции Вооруженных сил России (3 ч)

30	Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества	1	Комбинированный	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	<i>Знать</i> о требованиях воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. <i>Использовать</i> приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос		§6.1		
31	Памяти поколений - дни воинской славы России	1	Урок комплексного применения ЗУН учащимися	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	<i>Знать</i> о днях воинской славы и о формах увековечивания памяти. <i>Уметь</i> отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. <i>Использовать приобретенные знания</i> для развития в себе качеств, необходимых для военной службы	Семинар Защита рефератов		§6.2		
32	Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений	1	Комбинированный	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота	<i>Иметь</i> представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. <i>Использовать</i> приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы	Индивидуальный опрос		§6.3		

Символы воинской чести (2 ч)

33	Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы	1	Комбинированный	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	<i>Уметь</i> осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе. <i>Иметь представление</i> о символах воинской чести	Индивидуальный опрос		§7.1		
33	Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		Урок комплексного применения ЗУН учащимися	История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации	<i>Уметь</i> отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды. <i>Иметь представление</i> об основных государственных наградах	Индивидуальный опрос		§7.2		
34	Ритуалы Вооруженных сил - Российской Федерации	1	Комбинированный	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения боевого знамени воинской части. Порядок вручение личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку	<i>Иметь</i> представление о ритуалах ВС РФ. <i>Уметь</i> осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе	Индивидуальный опрос		§7.3		

Структурно программа состоит из трех разделов и тринадцати тем.

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Раздел состоит из двух обобщающих тем: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит из семи тем, в которых последовательно раскрывается содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества. (40 ч — на учебные сборы).

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:

- *знать:*

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие 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, контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- *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 следует 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 организации гражданской обороны;

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 пострадавшим, находящимся в неотложных ситуациях; * Вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи; * Подготовка к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Учебно-методическое обеспечение:

- *Учебник:*

Смирнов, А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, В. А. Васнев. - М: Просвещение, 2010г.

- *Дополнительная литература:*

1. Обязательный минимум содержания образования по ОБЖ для среднего (полного) общего образования. (Сборник нормативных документов. Москва, «Дрофа», 2007 год).
2. Требований к уровню подготовки выпускников по курсу ОБЖ. (Программы среднего (полного) общего образования «Основы безопасности жизнедеятельности» допущена Министерством образования и науки Российской Федерации. М., «Просвещение», 2008 год. А.Т.Смирнов, В.В.Сапронов, Б.И.Мишин.
3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы». Москва, 2010 год.
4. Военная доктрина Российской Федерации Вестник военной информации. - 2000.- № 5.
5. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. 2000. — № 2.
6. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2010г.
7. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 1994.
8. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.
9. Основы подготовки к военной службе: Метод, материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2010г.

Список литературы:

1. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 1998—1999.
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы». Москва, 2010 год.
3. Военная доктрина Российской Федерации Вестник военной информации. - 2000.- № 5.
4. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. 2000. — № 2.
5. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2004г.
6. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 1994.
7. ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.
8. Основы подготовки к военной службе: Метод, материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2006г.

9. *Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев В. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2010г.
10. *Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев В. А.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 11 кл. общеобразоват. учреждений. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2010.
11. *Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Ижевский Г. В.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2007.
12. *Топоров И. К.* Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях. - М.: Просвещение, 2000.
13. *Топоров И. К.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 кл. 3-е изд. — М.: Просвещение, 2002.
14. *Тупикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2002.
15. Методическая газета для учителей физической культуры «Спорт в школе», Издательский дом «Первое сентября».
16. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школа-Пресс».