|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**для 10 класса**

(среднее общее образование

**Составитель рабочей программы:**

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры и ОБЖ,

высшая педагогическая квалификация

2019- 2020 учебный год

**1.Требования к уровню подготовки выпускников**

**В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:**

**знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;

- предназначение, структуру и задачи РСЧС;

- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

***уметь:***

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- владеть навыками в области гражданской обороны;

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

- соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;

- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;

- оказания первой медицинской помощи;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

- обращения в службы экстренной помощи;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

**2. Содержание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

***Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности***

Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.

Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. (*Беременность и гигиена беременности.Уход за младенцем)*

Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств).

***Государственная система обеспечения безопасности населения***

*Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.*

Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.

Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

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

Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

***Основы обороны государства и воинская обязанность***

Защита Отечества - долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.

Вооруженные Силы Российской Федерации - основа обороны государства. *История создания вооруженных сил.* Виды Вооруженных Сил. Рода войск.

Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.

Общие обязанности и права военнослужащих.

Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.

Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

*Военно- профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в вооруженных силах Российской Федерации.*

**Содержание учебной программы «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  (10 класс)**

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

**1. Опасные чрезвычайные ситуации, возникающие в по­вседневной жизни, н 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 на улице и в общественном транспорте*. Обеспечение личной безопасности на дорогах

Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций в общественном транспорте, правил поведения в общественном транспорте. Уголовная от­ветственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транс­порта.

*1.3.  Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.*

*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.

*1.4.   Уголовная ответственность несовершеннолетних* за участие в террористической деятельности.Особенности уголовной ответственности и наказания несовер­шеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские дей­ствия и вандализм.

*1.5.  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.).

*1.6.  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. 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 поражении, 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***

3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекцион­ных заболеваний

*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.

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.

**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*

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.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование тем** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. | **1** |
| 2 | Правила поведения на улице и в общественном транспорте. | 1 |
| 3 | Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств) | 1 |
| 4 | Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. | 1 |
| 5 | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий. | 1 |
| 6 | Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности. | 1 |
| 7 | Чрезвычайные ситуации природного ( метеорологические, геологические, биологические), техногенные (аварии на транспорте и в объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального характера | 1 |
| 8 | Единая государственная система предупреждений и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС) | 1 |
| 9 | Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности | 1 |
| 10 | Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при проведении военных действий или вследствие этих действий | 1 |
| 11 | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения | 1 |
| 12 | Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств в РФ по защите населения и территорий от ЧС: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация. | 1 |
| 13 | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени | 1 |
| 14 | Средства индивидуальной защиты населения. Государственные службы по охране здоровья и обеспечение безопасности населения. | 1 |
| 15 | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС, обучение населения. | 1 |
| 16 | Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении | 1 |
| 17 | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика | 1 |
| 18 | Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подго­товки юноши допризывного возраста к военной службе и трудо­вой деятельности | 1 |
| 19 | Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасность жизнедеятельности. Факторы, влияющие на здоровье | 1 |
| 20 | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека | 1 |
| 21 | Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека | 1 |
| 22 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | 1 |
| 23 | Вооруженные силы РФ – основа обороны государства. История создания Вооруженных сил | 1 |
| 24 | Организационная структура Вооруженных Сил России | 1 |
| 25 | Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначения. | 1 |
| 26 | Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России | 1 |
| 27 | Другие войска, их состав и предназначение | 1 |
| 28 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества | 1 |
| 29 | Памяти поколений – дни воинской славы России | 1 |
| 30 | Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений | 1 |
| 31 | Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы | 1 |
| 32 | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе | 1 |
| 33 | Размещение и быт военнослужащих, основы безопасности военной службы. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. | 1 |
| 34 | Организация караульной службы, обязанности часового. Строевая подготовка. | 1 |
| **Итого** |  | 34 |