

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Среднего общего образования\_\_\_\_\_\_\_

по Основам безопасности жизнедеятельности в 10 классе

Составитель

Савин Евгений Михайлович

учитель физической культуры и ОБЖ

2020/2021 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

ФГОС среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

– личностным;

– метапредметным;

– предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

*Таблица 1*

**Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса на базовом уровне**

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты | |
| Личностные | Метапредметные |
| 10 класс / 1 год обучения | |
| - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;  - формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;  - формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;  - развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;  - формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;  - формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности. | - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности её решения;  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;  - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач:  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;  - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;  - освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;  - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;  - применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;  - взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;  - выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;  - саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью;  - владение навыками познавательной рефлексии для определения познавательных задач и средств их достижения;   * - владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены. |
|  |  |

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

*Таблица 2*

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса на базовом уровне**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | | |
| **Выпускник научится** | | **Выпускник получит возможность научиться** |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_класс / \_\_\_\_\_\_1\_\_\_ год обучения | | |
| **Основы комплексной безопасности**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов, определяющих правила и безопасность дорожного движения;  использовать основные нормативные правовые акты в области безопасности дорожного движения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;  оперировать основными понятиями в области безопасности дорожного движения;  объяснять назначение предметов экипировки для обеспечения безопасности при управлении двухколесным транспортным средством;  действовать согласно указанию на дорожных знаках;  пользоваться официальными источниками для получения информации в области безопасности дорожного движения;  прогнозировать и оценивать последствия своего поведения в качестве пешехода, пассажира или водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для сохранения жизни и здоровья (своих и окружающих людей);  составлять модели личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на дороге (в части, касающейся пешеходов, пассажиров и водителей транспортных средств);  комментировать назначение нормативных правовых актов в области охраны окружающей среды;  использовать основные нормативные правовые акты в области охраны окружающей среды для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;  - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);  (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)  - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;  (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)  - 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);  (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427)  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.  (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)  оперировать основными понятиями в области охраны окружающей среды;  распознавать наиболее неблагоприятные территории в районе проживания;  описывать факторы экориска, объяснять, как снизить последствия их воздействия;  определять, какие средства индивидуальной защиты необходимо использовать в зависимости от поражающего фактора при ухудшении экологической обстановки;  опознавать организации, отвечающие за защиту прав потребителей и благополучие человека, природопользование и охрану окружающей среды, для обращения в случае необходимости;  опознавать, для чего применяются и используются экологические знаки;  пользоваться официальными источниками для получения информации об экологической безопасности и охране окружающей среды;  прогнозировать и оценивать свои действия в области охраны окружающей среды;  составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и при ухудшении экологической обстановки;  распознавать явные и скрытые опасности в современных молодежных хобби;  соблюдать правила безопасности в увлечениях, не противоречащих законодательству РФ;  использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за противоправные действия и асоциальное поведение во время занятий хобби;  пользоваться официальными источниками для получения информации о рекомендациях по обеспечению безопасности во время современных молодежными хобби;  прогнозировать и оценивать последствия своего поведения во время занятий современными молодежными хобби;  применять правила и рекомендации для составления модели личного безопасного поведения во время занятий современными молодежными хобби;  распознавать опасности, возникающие в различных ситуациях на транспорте, и действовать согласно обозначению на знаках безопасности и в соответствии с сигнальной разметкой;  использовать нормативные правовые акты для определения ответственности за асоциальное поведение на транспорте;  пользоваться официальными источниками для получения информации о правилах и рекомендациях по обеспечению безопасности на транспорте;  прогнозировать и оценивать последствия своего поведения на транспорте;  составлять модель личного безопасного поведения в повседневной жизнедеятельности и в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.  **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;  использовать основные нормативные правовые акты в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций для изучения и реализации своих прав и определения ответственности; оперировать основными понятиями в области защиты населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций;  раскрывать составляющие государственной системы, направленной на защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;  приводить примеры основных направлений деятельности государственных служб по защите населения и территорий от опасных и чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения;  приводить примеры потенциальных опасностей природного, техногенного и социального характера, характерных для региона проживания, и опасностей и чрезвычайных ситуаций, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий;  объяснять причины их возникновения, характеристики, поражающие факторы, особенности и последствия;  использовать средства индивидуальной, коллективной защиты и приборы индивидуального дозиметрического контроля;  действовать согласно обозначению на знаках безопасности и плане эвакуации;  вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;  прогнозировать и оценивать свои действия в области обеспечения личной безопасности в опасных и чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;  пользоваться официальными источниками для получения информации о защите населения от опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время;  составлять модель личного безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.  **Основы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации**  Характеризовать особенности экстремизма, терроризма и наркотизма в Российской Федерации;  объяснять взаимосвязь экстремизма, терроризма и наркотизма;  оперировать основными понятиями в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  раскрывать предназначение общегосударственной системы противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму;  объяснять основные принципы и направления противодействия экстремистской, террористической деятельности и наркотизму;  комментировать назначение основных нормативных правовых актов, составляющих правовую основу противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  описывать органы исполнительной власти, осуществляющие противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации;  пользоваться официальными сайтами и изданиями органов исполнительной власти, осуществляющих противодействие экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации, для обеспечения личной безопасности;  использовать основные нормативные правовые акты в области противодействия экстремизму, терроризму и наркотизму в Российской Федерации для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;  распознавать признаки вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность;  распознавать симптомы употребления наркотических средств;  описывать способы противодействия вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность, распространению и употреблению наркотических средств;  использовать официальные сайты ФСБ России, Министерства юстиции Российской Федерации для ознакомления с перечнем организаций, запрещенных в Российской Федерации в связи с экстремистской и террористической деятельностью;  описывать действия граждан при установлении уровней террористической опасности;  описывать правила и рекомендации в случае проведения террористической акции;  составлять модель личного безопасного поведения при установлении уровней террористической опасности и угрозе совершения террористической акции.  **Основы здорового образа жизни**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области здорового образа жизни;  использовать основные нормативные правовые акты в области здорового образа жизни для изучения и реализации своих прав;  оперировать основными понятиями в области здорового образа жизни;  описывать факторы здорового образа жизни;  объяснять преимущества здорового образа жизни;  объяснять значение здорового образа жизни для благополучия общества и государства;  описывать основные факторы и привычки, пагубно влияющие на здоровье человека;  раскрывать сущность репродуктивного здоровья;  распознавать факторы, положительно и отрицательно влияющие на репродуктивное здоровье;  пользоваться официальными источниками для получения информации о здоровье, здоровом образе жизни, сохранении и укреплении репродуктивного здоровья.  **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области оказания первой помощи;  использовать основные нормативные правовые акты в области оказания первой помощи для изучения и реализации своих прав, определения ответственности;  оперировать основными понятиями в области оказания первой помощи;  отличать первую помощь от медицинской помощи;  распознавать состояния, при которых оказывается первая помощь, и определять мероприятия по ее оказанию;  оказывать первую помощь при неотложных состояниях;  вызывать в случае необходимости службы экстренной помощи;  выполнять переноску (транспортировку) пострадавших различными способами с использованием подручных средств и средств промышленного изготовления;  действовать согласно указанию на знаках безопасности медицинского и санитарного назначения;  составлять модель личного безопасного поведения при оказании первой помощи пострадавшему;  комментировать назначение основных нормативных правовых актов в сфере санитарно-эпидемиологическом благополучия населения;  использовать основные нормативные правовые акты в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения для изучения и реализации своих прав и определения ответственности;  оперировать понятием «инфекционные болезни» для определения отличия инфекционных заболеваний от неинфекционных заболеваний и особо опасных инфекционных заболеваний;  классифицировать основные инфекционные болезни;  определять меры, направленные на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний;  действовать в порядке и по правилам поведения в случае возникновения эпидемиологического или бактериологического очага.  **Основы обороны государства**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области обороны государства;  характеризовать состояние и тенденции развития современного мира и России;  описывать национальные интересы РФ и стратегические национальные приоритеты;  приводить примеры факторов и источников угроз национальной безопасности, оказывающих негативное влияние на национальные интересы России;  приводить примеры основных внешних и внутренних опасностей;  раскрывать основные задачи и приоритеты международного сотрудничества РФ в рамках реализации национальных интересов и обеспечения безопасности;  разъяснять основные направления обеспечения национальной безопасности и обороны РФ;  оперировать основными понятиями в области обороны государства;  раскрывать основы и организацию обороны РФ;  раскрывать предназначение и использование ВС РФ в области обороны;  объяснять направление военной политики РФ в современных условиях;  описывать предназначение и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск, воинских формирований и органов в мирное и военное время;  характеризовать историю создания ВС РФ;  описывать структуру ВС РФ;  характеризовать виды и рода войск ВС РФ, их предназначение и задачи;  распознавать символы ВС РФ;  приводить примеры воинских традиций и ритуалов ВС РФ.  **Правовые основы военной службы**  Комментировать назначение основных нормативных правовых актов в области воинской обязанности граждан и военной службы;  использовать нормативные правовые акты для изучения и реализации своих прав и обязанностей до призыва, во время призыва, во время прохождения военной службы, во время увольнения с военной службы и пребывания в запасе;  оперировать основными понятиями в области воинской обязанности граждан и военной службы;  раскрывать сущность военной службы и составляющие воинской обязанности гражданина РФ;  характеризовать обязательную и добровольную подготовку к военной службе;  раскрывать организацию воинского учета;  комментировать назначение Общевоинских уставов ВС РФ;  использовать Общевоинские уставы ВС РФ при подготовке к прохождению военной службы по призыву, контракту;  описывать порядок и сроки прохождения службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;  объяснять порядок назначения на воинскую должность, присвоения и лишения воинского звания;  различать военную форму одежды и знаки различия военнослужащих ВС РФ;  описывать основание увольнения с военной службы;  раскрывать предназначение запаса;  объяснять порядок зачисления и пребывания в запасе;  раскрывать предназначение мобилизационного резерва;  объяснять порядок заключения контракта и сроки пребывания в резерве.  **Элементы начальной военной подготовки**  Комментировать назначение Строевого устава ВС РФ;  использовать Строевой устав ВС РФ при обучении элементам строевой подготовки;  оперировать основными понятиями Строевого устава ВС РФ;  выполнять строевые приемы и движение без оружия;  выполнять воинское приветствие без оружия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него;  выполнять строевые приемы в составе отделения на месте и в движении;  приводить примеры команд управления строем с помощью голоса;  описывать назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова;  выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова для чистки и смазки;  описывать порядок хранения автомата;  различать составляющие патрона;  снаряжать магазин патронами;  выполнять меры безопасности при обращении с автоматом Калашникова и патронами в повседневной жизнедеятельности и при проведении стрельб;  описывать явление выстрела и его практическое значение;  объяснять значение начальной скорости пули, траектории полета пули, пробивного и убойного действия пули при поражении противника;  объяснять влияние отдачи оружия на результат выстрела;  выбирать прицел и правильную точку прицеливания для стрельбы по неподвижным целям;  объяснять ошибки прицеливания по результатам стрельбы;  выполнять изготовку к стрельбе;  производить стрельбу;  объяснять назначение и боевые свойства гранат;  различать наступательные и оборонительные гранаты;  описывать устройство ручных осколочных гранат;  выполнять приемы и правила снаряжения и метания ручных гранат;  выполнять меры безопасности при обращении с гранатами;  объяснять предназначение современного общевойскового боя;  характеризовать современный общевойсковой бой;  описывать элементы инженерного оборудования позиции солдата и порядок их оборудования;  выполнять приемы «К бою», «Встать»;  объяснять, в каких случаях используются перебежки и переползания;  выполнять перебежки и переползания (по-пластунски, на получетвереньках, на боку);  определять стороны горизонта по компасу, солнцу и часам, по Полярной звезде и признакам местных предметов;  передвигаться по азимутам;  описывать назначение, устройство, комплектность, подбор и правила использования противогаза, респиратора, общевойскового защитного комплекта (ОЗК) и легкого защитного костюма (Л-1);  применять средства индивидуальной защиты;  действовать по сигналам оповещения исходя из тактико-технических характеристик (ТТХ) средств индивидуальной защиты от оружия массового поражения;  описывать состав и область применения аптечки индивидуальной;  раскрывать особенности оказания первой помощи в бою;  выполнять приемы по выносу раненых с поля боя.  **Военно-профессиональная деятельность**  Раскрывать сущность военно-профессиональной деятельности;  объяснять порядок подготовки граждан по военно-учетным специальностям;  оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военно-профессиональной деятельности;  характеризовать особенности подготовки офицеров в различных учебных и военно-учебных заведениях;  использовать официальные сайты для ознакомления с правилами приема в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России. | **Основы комплексной безопасности**  Объяснять, как экологическая безопасность связана с национальной безопасностью и влияет на нее .  **Защита населения Российской Федерации от опасных и чрезвычайных ситуаций**  Устанавливать и использовать мобильные приложения служб, обеспечивающих защиту населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, для обеспечения личной безопасности.  **Основы обороны государства**  Объяснять основные задачи и направления развития, строительства, оснащения и модернизации ВС РФ;  приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию.  **Элементы начальной военной подготовки**  Приводить примеры сигналов управления строем с помощью рук, флажков и фонаря;  определять назначение, устройство частей и механизмов автомата Калашникова;  выполнять чистку и смазку автомата Калашникова;  выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;  описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;  выполнять норматив снаряжения магазина автомата Калашникова патронами;  описывать работу частей и механизмов гранаты при метании;  выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК).  **Военно-профессиональная деятельность**  Выстраивать индивидуальную траекторию обучения с возможностью получения военно-учетной специальности и подготовки к поступлению в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России;  оформлять необходимые документы для поступления в высшие военно-учебные заведения ВС РФ и учреждения высшего образования МВД России, ФСБ России, МЧС России. | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**10 класс**

**Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства**

**Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания**

Культура безопасности жизнедеятельности человека в со- временной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медикобиологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.

**Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства**

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.

**Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и тер- риторий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и тер- риторий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.

**Раздел 2. Военная безопасность государства**

**Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность**

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной за- щиты органов дыхания и кожи.

**Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

**Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

**Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях**

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и по- рядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**Тематическое распределение часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Наименование раздела | | Количество часов | Контрольные работы |
| **10 класс** | | | | |
| **Раздел 1** | | **Научные основы обеспечения**  **Безопасности жизнедеятельности**  **человека в современной среде обитания.** | **5** |  |
| 1 | | Культура безопасности жизнедеятельности  человека в современной среде обитания. | 1 |  |
| 2 | | Междисциплинарные основы теории  безопасности жизнедеятельности. | 1 |  |
| 3 | | Экологические основы безопасности  жизнедеятельности человека в среде  обитания. | 1 |  |
| 4 | | Медико-биологические основы безопасности  жизнедеятельности человека в среде  обитания | 1 |  |
| 5 | | Психологические основы безопасности  жизнедеятельности человека в среде  обитания | 1 |  |
| **Раздел 2** | | **Законодательные основы обеспечения**  **Безопасности личности, общества,**  **государства.** |  |  |
| 6 | | Права и обязанности государства и граждан  России по обеспечению безопасности  жизнедеятельности. | 1 |  |
| 7 | | Защита национальной безопасности  государства от военных угроз. | 1 |  |
| 8 | | Защита личности, общества, государства от  угроз социального характера | 1 |  |
| 9 | | Противодействие экстремизму. | 1 |  |
| 10 | | Противодействие терроризму, наркотизму в  Российской Федерации | 1 |  |
| **Раздел 3** | | **Организационные основы защиты**  **населения и территорий России в**  **чрезвычайных ситуациях.** | 1 |  |
| 11 | | Единая государственная система  предупреждения и ликвидации чрезвычайных  ситуаций (РСЧС). | 1 |  |
| 12 | | Основные мероприятия РСЧС и гражданской  обороны по защите населения и территорий в  чрезвычайных ситуациях. | 1 |  |
| 13 | | Защита населения и территорий от  чрезвычайных ситуаций природного  характера. | 1 |  |
| 14 | | Защита населения и территорий от  чрезвычайных ситуаций техногенного  характера. | 1 |  |
| 15 | | Чрезвычайные ситуации на инженерных  сооружениях, дорогах, транспорте.  Страхование. | 1 |  |
| **Раздел 4** | | **Чрезвычайные ситуации военного**  **характера и безопасность.** |  |  |
| 16 | | Защита населения и территорий от военной  опасности, оружия массового поражения и  современных обычных средств поражения. | 1 |  |
| 17 | | Защита населения и территорий от  радиационной опасности. | 1 |  |
| 18 | | Средства коллективной защиты от оружия  массового поражения. | 1 |  |
| 19 | | Защита населения и территорий от  биологической и экологической опасности. | 1 |  |
| 20 | | Средства индивидуальной защиты органов  дыхания и кожи | 1 |  |
|  | | **Вооруженные Силы Российской**  **Федерации на защите государства от**  **военных угроз.** | 1 | 1 |
| 21 | | Вооруженные Силы Российской Федерации:  организационные основы. | 1 |  |
| 22 | | Состав Вооруженных Сил Российской  Федерации. | 1 |  |
| 23 | | Воинская обязанность и военная служба. | 1 |  |
| 24 | | Права и обязанности военнослужащих. | 1 |  |
| 25 | | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных  Сил Российской Федерации. | 1 |  |
|  | | **Факторы риска нарушения здоровья:**  **инфекционные и неинфекционные заболевания.** |  |  |
| 26 | | Медицинское обеспечение индивидуального  и общественного здоровья. | 1 |  |
| 27 | | Здоровый образ жизни и его составляющие | 1 |  |
| 28 | | Инфекционные заболевания: их особенности  и меры профилактики. | 1 |  |
| 29 | | Факторы риска неинфекционных  заболеваний и меры их профилактики | 1 |  |
| 30 | | Профилактика заболеваний, передающихся  половым путем |  |  |
|  | | **Оказание первой помощи при**  **Неотложных состояниях.** |  |  |
| 31 | | Первая помощь при неотложных состояниях:  закон и порядок. | 1 |  |
| 32 | | Правила оказания первой помощи при  травмах. Первая помощь при ушибах, растяжении  связок, вывихах, переломах. | 1 |  |
| 33 | | Первая помощь при кровотечениях,  ранениях. | 1 |  |
| 34 | | Первая помощь: сердечно - легочная  реанимация. | 1 |  |