

**Структура программы**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование
3. Календарно-тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Учебно-методическое обеспечение

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, а также на основе положений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года и Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года.

**Цели и задачи изучения** основ безопасности жизнедеятельности в 10классах:

* углублённое изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз; расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического
* поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике;
* совершенствование военно-патриотического воспитания и повышение мотивации к военной службе в современных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учётным специальностям в объёме, необходимом для военной службы;
* распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях;
* окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций;
* применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности;
* анализирование основных направлений организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций;
* обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
* формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим наиболее пагубное влияние на здоровье;
* формирование убеждения в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества, а также в демографической безопасности государства.

# Общая характеристика предмета «ОБЖ»

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» в старшей школе(10 класса) реализует комплексный подход к формированию у обучающихсясовременного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и подготовке их к военной службе при модульной структуре содержания предмета.

Под **учебным модулем** следует понимать конструктивно завершённую часть предмета, основанную на его методологии и включающую в себя такой объём учебного материала, который позволяет использовать его как самостоятельный учебный компонент системы предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов.

**Структура курса «Основы безопасности жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные модули** | | | | | |
| **М-1** | | **М-2** | | **М-3** | |
| Основы безопасности личности, общества и государства | | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | | Обеспечение военной безопасности государства | |
| *Разделы* | | | | | |
| *Р-1* | Основы комплексной безопасности | *Р-4* | Основы здорового образа жизни | *Р-6* | Основы обороны государства |
| *Р-2* | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера | *Р-5* | Основы медицинских знаний и оказание первой помощи | *Р-7* | Основы военной службы (в том числе учебные сборы) |
| *Р-3* | Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации |  |  |  |  |

Особое место в структуре программы занимает раздел 3 модуля 1 «Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации». Основу содержания данного раздела составляет характеристика экстремистского мышления и антитеррористического поведения, навыков безопасного поведения при угрозе террористического акта.

Изучение раздела 3 модуля 1 предусмотрено в 10 класса.

Модульный принцип построения содержания курса ОБЖ позволяет:

* последовательно и логически взаимосвязано структурировать тематику предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»;
* сформировать представления об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о причинах их возникновения и возможных последствиях;
* уяснить основные положения законодательства Российской Федерации в области безопасности;
* сформировать морально-психологические и физические качества и мотивации для успешного прохождения военной службы в современных условиях;
* более подробно познакомиться с организационными основами системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации;
* повысить эффективность процесса формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности и готовности к военной службе с учётом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим учебным предметам (при поурочном планировании предмета по годам обучения), а также с учётом особенностей обстановки в регионе в области безопасности (при разработке региональных учебных программ);
* эффективнее использовать межпредметные связи, что способствует формированию у обучаемых целостной картины окружающего мира;
* обеспечить непрерывность образования и более тесную преемственность процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у обучающихся на третьей ступени образования;
* более эффективно использовать материально-техническое обеспечение предмета ОБЖ, осуществляя его «привязку» к конкретным разделам и темам;
* более эффективно организовать систему повышения квалификации и профессиональную подготовку преподавателей-организаторов ОБЖ.

# Место предмета «ОБЖ» в учебном плане

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в программе предусмотрены 70 часов на 2 года (по одному часу в неделю в каждом классе). Этот объём для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне[[1]](#footnote-1) (разделы 1-6 программы).

На профильном уровне для изучения предмета предусмотрено 140 часов (1-7 разделы программы).

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с обучающимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов)[[2]](#footnote-2).

В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе[[3]](#footnote-3) раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с обучающимися гражданами мужского пола. Подготовка обучающихся – граждан женского пола по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

# Содержание предмета « ОБЖ »

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

*Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни*

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя.

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. Правила личной безопасности при пожаре.

Обеспечение личной безопасности на водоёмах в разное время года. Безопасный отдых у воды. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

*Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций*

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для минимизации их последствий.

*Современный комплекс проблем безопасности военного характера*

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, демократического развития государства, обеспечение национальной обороны.

Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военный конфликт, вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

*Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера*

Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.

*Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства*

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

*Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ .*

Основные положения Конституции Российской Федерации, положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности», положения Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, в которых определены нормативно-правовые основы борьбы с терроризмом и экстремизмом.

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремистской деятельности и обеспечение национальной безопасности РФ.

*Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации*

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия её проведения. Правовой режим контртеррористической операции.

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму.

Применение Вооружённых Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом. Участие Вооружённых Сил Российской Федерации в пресечении международной террористической деятельности за пределами страны.

*Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму*

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности по формированию антитеррористического поведения и антитеррористического мышления.

*Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности*

Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Уголовный кодекс Российской Федерации об ответственности за участие в террористической деятельности. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» об ответственности за осуществление экстремистской деятельности. Уголовный кодекс Российской Федерации об уголовной ответственности за экстремистскую деятельность.

*Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта*

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Правила оказания само- и взаимопомощи пострадавшим от теракта.

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Раздел 4. Основы здорового образа жизни

*Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний*

Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности. Основные требования, предъявляемые к здоровью гражданина при поступлении его на военную службу. Духовные и физические качества человека, способствующие успешному выполнению обязанностей в профессиональной деятельности.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

*Здоровый образ жизни и его составляющие*

Здоровый образ жизни как индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека, их влияние на уровень жизнедеятельности человека, профилактика утомления.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Необходимость выработки привычки на уровне потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя – разновидность наркомании. Наркомания – это практически неизлечимое заболевание, связанное с зависимостью от употребления наркотика. Профилактика наркомании.

Правила личной гигиены. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

*Нравственность и здоровье*

Формирование правильных взаимоотношений полов. Семья и её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию семейной жизни. Качества, необходимые для создания прочной семьи.

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), пути их передачи, причины, способствующие заражению. Меры профилактики.

ВИЧ-инфекция и СПИД, основные пути заражения. Профилактика ВИЧ-инфекций. Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

*Первая помощь при неотложных состояниях*

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой помощи при ранении. Понятие об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи. Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

**Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства**

Раздел 6. Основы обороны государства

*Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны*

Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Основные виды оружия и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности обучающихся.

*Вооружённые Силы Р.Ф. – защитники нашего Отечества*

История создания Вооружённых Сил России.

Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации.

*Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации*

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации.

*Боевые традиции Вооружённых Сил России*

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

*Вооружённые Силы Российской Федерации – основа обороны государства*

Основные задачи современных Вооружённых Сил.

Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил РФ.

*Символы воинской чести*

Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающая на предназначение воинской части и её принадлежность.

Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

*Воинская обязанность*

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт, обязательная подготовка к военной службе, призыв на военную службу, прохождение военной службы по призыву, пребывание в запасе, призыв на военные сборы и прохождение военных сборов в период пребывания в запасе.

Организация воинского учёта, основное предназначение воинского учёта.

Первоначальная постановка граждан на воинский учёт.

Обязанности граждан по воинскому учёту до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих – специалистов по сходным воинским должностям.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначение и порядок осуществления.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учёт. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к военной службе.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса, разряды запаса в зависимости от возраста граждан.

Раздел 7. Основы военной службы

*Размещение и быт военнослужащих*

Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности.

Распределение времени и внутренний распорядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

*Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда*

Суточный наряд, его предназначение, состав суточного наряда. Обязанности дежурного и дневального по роте.

*Организация караульной службы*

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

*Строевая подготовка*

Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

*Огневая подготовка*

Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

*Тактическая подготовка*

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

*Особенности военной службы*

Правовые особенности военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права.

Устав внутренней службы Вооружённых Сил Р Ф. Дисциплинарный устав Вооружённых Сил РФ, устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооружённых Сил РФ, строевой устав Вооружённых Сил Российской Федерации.

*Военнослужащий – вооружённый защитник Отечества*

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Военнослужащий – патриот. Честь и достоинство военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации. Военнослужащий – специалист своего дела. Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Основные обязанности военнослужащих.

*Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации*

Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъёма и спуска Государственного флага Российской Федерации.

*Прохождение военной службы по призыву*

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих.

*Прохождение военной службы по контракту*

Особенности военной службы по контракту.

Альтернативная гражданская служба.

*Учебные сборы (5 дней, 35 учебных часов)*

Практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

## Содержание программы «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

Раздел 1. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи

*Основные инфекционные заболевания и их профилактика*

Основные кишечные инфекции. Инфекции дыхательных путей.

*Основные неинфекционные заболевания и их профилактика*

Основные неинфекционные заболевания. Факторы риска их возникновения. Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения.

*Первая помощь при травмах и ранениях*

Значение своевременного оказания первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.

Оказание первой помощи при ранениях, методы остановки кровотечения.

Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах опорно-двигательного аппарата.

Виды повязок и правила их наложения. Основные приёмы транспортной иммобилизации пострадавших и правила их транспортировки.

*Первая помощь при отравлениях*

Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами, алкоголем и никотином, препаратами бытовой химии.

Оказание первой помощи при отравлении угарным газом и аварийно химически опасными веществами (АХОВ).

*Первая помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.*

Правила оказания первой помощи при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударах и при поражении электрическим током.

*Первая помощь при массовых поражениях*

Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений. Медицинские средства защиты и профилактики.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни

*Здоровье и здоровый образ жизни*

Здоровье, общие понятия и определения. Факторы, влияющие на здоровье.

Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России.

Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.

*Репродуктивное здоровье женщины и факторы, на него влияющие*

Женская половая система и её функционирование.

Здоровье родителей и здоровье будущего ребёнка.

Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье плода и новорождённого. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Наркомания, её последствия, профилактика вредных привычек.

Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём, меры по их профилактике.

*Здоровый образ жизни – неотъемлемое условие сохранения репродуктивного здоровья*

Стресс и его воздействие на человека. Режим дня, труда и отдыха.

Основные виды питательных веществ и их значение в питании человека. Рациональное питание и его значение для здоровья.

Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Личная гигиена и здоровье.

*Правовые аспекты взаимоотношения полов*

Брак и семья. Культура брачных отношений. Основы семейного права в Российской Федерации. Права и обязанности родителей. Конвенция ООН «О правах ребёнка».

*Беременность и уход за младенцем*

Влияние здоровья женщины в период беременности на здоровье будущего ребёнка. Нормы здорового образа жизни, которые желательно соблюдать в период беременности. Образ жизни матери в первые шесть месяцев жизни ребёнка.

## Программа для проведения учебных сборов (10 класс)

Обучение граждан начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы предусматривают проведение ежегодных учебных сборов, в ходе которых происходит практическое закрепление полученных знаний в области подготовки к военной службе.

Продолжительность учебных сборов – 5 дней (35 учебных часов).

В ходе сборов изучаются:

* размещение и быт военнослужащих;
* организация караульной и внутренней службы;
* элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
* вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Планирование и организация учебных сборов осуществляются в соответствии с положениями Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны, а их подготовка по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях среднего профессионального образования и учебных пунктах Инструкция утверждена Приказом Министерства обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации №96/134 от 24 февраля 2010 г.

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке учебных сборов (приложение №9 к Инструкции).

Общая оценка граждан, обучающихся в образовательных учреждениях, заносится в классный журнал с пометкой «Учебные сборы», которая учитывается при выставлении итоговой оценки за весь курс обучения в образовательном учреждении.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *раздела* | *Тема* | *Количество часов* | *Из них (количество часов)* | | |
| *Лабораторные работы , практические работы* | *Экскурсии* | *Проверочные работы* |
| ***1*** | **Раздел 1. Основы комплексной безопасности** | ***10*** |  |  | 1 |
| ***2*** | **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера** | ***2*** |  |  | 1 |
| ***3*** | **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации** | ***11*** |  |  | 1 |
| ***4*** | **Раздел 4. Основы здорового образа жизни** | ***6*** |  |  | 1 |
| ***5*** | **Раздел 5. Основы обороны государства** | ***19*** |  |  | 1 |
| **6** | **Раздел 6.Основы военной службы** | ***20*** |  |  | 1 |
|  | **Всего:** | **68** |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**(2 часа в неделю всего 68 часов) (2019-2020 учебный год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№раздела темы урока** | **Наименование раздела, темы, урока.** | **Кол.часов** | **План-е сроки прохождения** | **Дата по факту** |
| **Модуль 1.** | **Основы безопасности личности, общества и государства** | **23** |  |  |
| **Раздел 1.** | **Основы комплексной безопасности** | **10** |  |  |
| *Глава 1.* | *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни* | *4* |  |  |
| 1 | Автономное пребывание человека в природной среде | 1 | 04.09. |  |
| 2 | Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде | 1 | 05.09 |  |
| 3 | Обеспечение личной безопасности на дорогах. Входной контроль. | 1 | 11.09 |  |
| 4 | Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях | 1 | 12.09 |  |
| *Глава 2.* | *Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций* | *4* |  |  |
| 5 | Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия | 1 | 18.09 |  |
| 6 | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера | 1 | 19.09 |  |
| 7 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия | 1 | 25.09 |  |
| 8 | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера | 1 | 26.09 |  |
| *Глава 3.* | *Современный комплекс проблем безопасности военного характера* | *2* |  |  |
| 9 | Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона | 1 | 02.10 |  |
| 10 | Характер современных войн и  вооружённых конфликтов | 1 | 03.10 |  |
| **Раздел 2.** | **Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера** | **2** |  |  |
| *Глава 4.* | *Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера* | *2* |  |  |
| 11 | Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях | 1 | 09.10 |  |
| 12 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи | 1 | 10.10 |  |
| **Раздел 3.** | **Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации** | **10** |  |  |
| *Глава 5.* | *Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства* | *4* |  |  |
| 13 | Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия | 1 | 16.10 |  |
| 14 | Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Экстремизм и экстремистская деятельность | 1 | 23.10 |  |
| 16 | Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности | 1 | 24.10 |  |
| *Глава 6.* | *Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации* | *2* |  |  |
| 17 | Положения Конституции РФ, Концепции противодействия терроризму в РФ, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности» | 1 | 30.10 |  |
| 18 | Роль государства в обеспечении национальной безопасности РФ. | 1 | 31.10 |  |
| *Глава 7.* | *Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения* | 2 |  |  |
| 19 | Значение нравственных позиций и личных качеств при формировании анти террористического поведения | 1 | 13.11 |  |
| 20 | Культура безопасности жизнедеятельности - условие формирования антитеррористического поведения и анти экстремистского мышления | 1 | 14.11 |  |
| *Глава 8.* | *Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности* | *2* |  |  |
| 21 | Уголовная ответственность за террористическую деятельность | 1 | 20.11 |  |
| 22 | Ответственность за осуществление экстремистской деятельности | 1 | 21.11 |  |
| *Глава 9.* | *Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта* | *1* |  |  |
| 23 | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта | 1 | 27.11 |  |
| **Модуль 2.** | **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни** | **6** |  |  |
| ***Раздел 4.*** | ***Основы здорового образа жизни*** | ***6*** |  |  |
| *Глава 10.* | *Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний* | *2* |  |  |
| 24 | Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности | 1 | 28.11 |  |
| 25 | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика | 1 | 04.12 |  |
| *Глава 11.* | *Здоровый образ жизни и его составляющие* | *4* |  |  |
| 26 | Здоровый образ жизни | 1 | 05.12 |  |
| 27 | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека | 1 | 11.12 |  |
| 28 | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека | 1 | 12.12 |  |
| 29 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | 1 | 18.12 |  |
| **Модуль 3.** | **Обеспечение военной безопасности государства** | **39** |  |  |
| ***Раздел 6.*** | ***Основы обороны государства*** | ***19*** |  |  |
| *Глава 12.* | *Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны* | *7* |  |  |
| 30 | Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны | 1 | 19.12 |  |
| 31 | Основные виды оружия и их поражающие факторы | 1 | 25.12 |  |
| 32 | Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени | 1 | 26.12. |  |
| 33 | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени | 1 | 15.01. 2020. |  |
| 34 | Средства индивидуальной защиты | 1 | 16.01 |  |
| 35 | Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации | 1 | 22.01 |  |
| 36 | Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении | 1 | 23.01 |  |
| *Глава 13.* | *Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества* | *3* |  |  |
| 37 | История создания Вооружённых Сил Российской Федерации | 1 | 29.01 |  |
| 38 | Памяти поколений - дни воинской славы России | 1 | 30.01. |  |
| 39 | Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации | 1 | 05.02 |  |
| *Глава 14.* | *Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации* | *7* |  |  |
| 40 | Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ | 1 | 06.02 |  |
| 41 | Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС | 1 | 12.02 |  |
| 42 | Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ | 1 | 13.02 |  |
| 43 | Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН | 1 | 19.02 |  |
| 44 | Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение | 1 | 20.02 |  |
| 45 | Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение | 1 | 26.02 |  |
| 46 | Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации | 1 | 27.02. |  |
| *Глава 15.* | *Боевые традиции Вооружённых Сил России* | *2* |  |  |
| 47 | Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества | 1 | 04.03 |  |
| 48 | Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений | 1 | 05.03 |  |
| ***Раздел 7.*** | ***Основы военной службы*** | ***21*** |  |  |
| *Глава 16.* | *Размещение и быт военнослужащих* | *3* |  |  |
| 49 | Размещение военнослужащих | 1 | 11.03 |  |
| 50 | Распределение времени и повседневный порядок | 1 | 12.03 |  |
| 51 | Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих | 1 | 18.03 |  |
| *Глава*  *17.* | *Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда* | 3 |  |  |
| 52 | Суточный наряд. Общие положения | 1 | 19.03. |  |
| 53 | Обязанности дежурного по роте | 1 | 02.04 |  |
| 54 | Обязанности дневального по роте | 1 | 08.04 |  |
| *Глава 18.* | *Организация караульной службы* | *3* |  |  |
| 55 | Организация караульной службы. Общие положения | 1 | 09.04 |  |
| 56 | Часовой и его неприкосновенность | 1 | 15.04 |  |
| 57 | Обязанности часового | 1 | 16.04 |  |
| *Глава 19.* | *Строевая подготовка* | *6* |  |  |
| 58 | Строи и управление ими | 1 | 22.04 |  |
| 59 | Строевые приёмы и движение без оружия | 1 | 23.04 |  |
| 60 | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении | 1 | 29.04 |  |
| 61 | Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него | 1 | 30.04 |  |
| 62 | Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй | 1 | 06.05 |  |
| 63 | Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении | 1 | 07.05 |  |
| *Глава 20.* | *Огневая подготовка* | *3* |  |  |
| 64 | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова | 1 | 13.05 |  |
| 65 | Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова | 1 | 14.05 |  |
| 66 | Приёмы и правила стрельбы из автомата | 1 | 20.05 |  |
| *Глава 21.* | *Тактическая подготовка* | *3* |  |  |
| 67 | Современный бой | 1 | 21.05 |  |
| 68 | Итоговое тестирование. | 1 | 27.05 |  |
|  | **Всего :** | **68** |  |  |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе ученик должен **знать:**

* потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
* основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
* законодательную и нормативно-правовую базу Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
* наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера, их последствия и классификацию;
* основные виды террористических актов, их цели и способы осуществления;
* правила поведения при угрозе террористического акта;
* государственную политику противодействия наркотикам;

**Ученик должен уметь:**

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

**Кроме того, учащиеся должны уметь применять полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
* активного отдыха в природных условиях;
* оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
* соблюдения норм здорового образа жизни.

Эффективность преподавания курса ОБЖ зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его много профильностью и практической направленностью.

Преподаватель ОБЖ должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Преподавателю ОБЖ должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент преподавателя ОБЖ должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Кабинет ОБЖ предназначен для проведения занятий с обучающимися по курсу, самостоятельной подготовки школьников, а также проведения кружковой (факультативной) работы во внеурочное время. Он должен включать класс, в котором проводятся занятия по курсу и дисциплине, а также лаборантскую комнату.

В *классе* размещаются средства оснащения, необходимые для доведения до обучающихся общей информации по разделам и темам курса и дисциплины, научно-практическим достижениям в области безопасности жизнедеятельности, а также средства, используемые в процессе проведения текущих занятий.

Средствами оснащения ОБЖ являются средства, перечисленные в таблице.

# Учебно-методическое обеспечение.

**Нормативные правовые документы Российской Федерации**

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.

Конституция Российской Федерации (последняя редакция).Общевоинские уставы Вооружённых Сил Российской Федерации (последняя редакция).

Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до2020г. (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. №237).

Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).

**Основная и дополнительная литература**

*Альтшулер В. М.* Наркомания: дорога в бездну: кн. для учителей и родителей / В. М. Альтшулер, А. В. Надеждин. – М.: Просвещение, 2015.

Армия государства Российского и защита Отечества / под ред. В. В. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

*Байер К.* Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.

Большой энциклопедический словарь. – М.: Большая Российская энциклопедия; СПб.: Норинт, 1997.

Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). – М.: Военный университет, 1996.

Военный энциклопедический словарь. – М.: Военное издательство, 1983.

Гражданская защита. Энциклопедия. В 4 т. / под ред. С. К. Шойгу. – М.: Московская типография №2, 2016.

Здоровая семья / пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова. – М.: Крон-Пресс, 1994.

*Игнатенко А. А.* Кто покушается на твои права и свободы…: пособие для учащихся / А. А. Игнатенко. – М.: Просвещение, 2015.

Когда не один противостоишь злу…: пособие для учащихся. – М.:Просвещение, 2015.

Краткая медицинская энциклопедия. В 2 т. / главный ред. Академик РАМН В. И. Покровский. – М.: Медицинская энциклопедия: Крон-Пресс, 1994.

*Лях В. И.* Физическая культура: 8-9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 20124.

*Мардерфельд В. Л.* 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособие для учителя / В. Л. Мардерфельд. – СПб.: Просвещение, 2014.

*Мардерфельд В. Л.* Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособие для учителя / В. Л. Мардерфельд. – М.: Просвещение, 2015.

*Макеева А. Г.* Все цвета, кроме чёрного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод.пособие для учителя: 7-9 кл. / А. Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2015.

*МакееваА. Г.* Все цвета, кроме чёрного: семейная профилактика наркотизма школьников: кн. для родителей / А. Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2005.

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ.ред. А. Т. Смирнова]. – М.: Просвещение, 2015.

Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / [Ю. Л. Воробьёв, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ.ред. Ю. Л. Воробьёва]. – М.: Деловой экспресс, 20014.

*Петров С. В.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В. Петров, В. Г. Бубнов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.

*Рыбин А. Л.* Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся: 5-9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 20014.

*Рыбин А. Л.* Безопасность дорожного движения. Учеб.-наглядное пособие для учащихся 5-9 кл. В 2 ч. (24 плаката) / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

*Рыбин А. Л.* Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 5-9 кл. / А. Л. Рыбин, М. В. Маслов; под общ.ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2013.

*Рыбин А. Л.* Обучение правилам дорожного движения: пособие для учителя: 10-11 кл. / А. Л. Рыбин, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под общ.ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

*Сальникова И. В.* «Свой?» - «Чужой?» А стоит ли делить?: пособие для учащихся / И. В. Сальникова. – М.: Просвещение, 2010.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: метод.рекомендации: 5-11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2016.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль: 10-11 кл. / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2015.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. Учеб.для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский; под ред. А. Т. Смирнова. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2015.

*Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016.



1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)