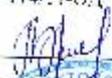


**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по УВР  
  
П.И. Копылов

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/1-ОД

  
Н.Ю. Вокругов



**Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности**

10 класс

на 2019 - 2020 учебный год

Составитель рабочей программы  
Гладких Семён Владимирович, учитель ОБЖ

Год составления 2019

## **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 природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- 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 подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

### **уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

### **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;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Раздел I. Государственная система обеспечения безопасности населения. Правила и безопасность дорожного движения**

#### **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 подготовка к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правила обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

#### **1.2 Правила поведения в ситуациях криминогенного характера, во время совершения террористического акта**

**Практические занятия:** обсуждение с обучаемыми наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила поведения в метях с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др. Правила поведения для предотвращения теракта: обращение внимания на подозрительные пакеты, коробки. Изучить с признаками взрывных устройств. Правила поведения при захвате заложником и в районе совершения террористического акта.

#### **1.3 Уголовная ответственность несовершеннолетних**

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведения в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм. Общие понятия. Виды хулиганских действий ( грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

#### **1.4 Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера**

**Практические занятия.** Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания ЧС природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения(укрытие в убежищах, эвакуация и др.).

#### **1.5 Профилактика и предупреждение дорожно-транспортных происшествий (ДТП)**

Соблюдение правил безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Уметь 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);

#### **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 ЧС. Правила и обязанности граждан в области защиты от ЧС.

### **1.7 Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности**

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (ФЗ «О защите территории и населения от ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан. Основные положения **Концепции** национальной безопасности Российской Федерации.

### **1.8 Гражданская оборона (ГО), основные понятия и определения, задачи гражданской обороны**

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

Организация управления ГО. Структура управления и органы управления ГО.

### **1.9 Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения**

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва.

Химическое оружие, классификация отравляющих веществ по предназначению и воздействию на организм человека.

Бактериологическое (биологическое) оружие.

Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

### **1.10 Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени**

Система оповещения населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о ЧС, примерное ее содержание, действие населения о по сигналам оповещения о ЧС.

### **1.11 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени**

Защитные сооружения ГО. Основное предназначение защитных сооружений ГО. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

### **1.12 Средства индивидуальной защиты**

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.

### **1.13 Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС**

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

### **1.14 Организация ГО в общеобразовательном учреждении**

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

## **Раздел II. Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности**

### **2.1 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.

## **2.2 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Вредные привычки их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.**

ЗОЖ – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранения и укрепления здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значении 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, обеспечивающий высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. Алкоголь, его влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижения 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.

## **2.3 Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья 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.

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

Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепления его здоровья. Правила использования окружающих факторов природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур.

# **Раздел III. Основы обороны государства и воинская обязанность**

## **3.1 История создания Вооруженных сил Российской Федерации**

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 РФ, основные предпосылки военной реформы.

## **3.2 Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение**

Организационная структура Вооруженных сил.

Виды Вооруженных сил (Сухопутные войска, ВВС, ВМФ) история их создания и предназначение. Рода войск Вооруженных сил (РВСН, ВДВ, войска военно-космической обороны) история их создания и предназначение.

## **3.3 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 основное содержание.

### 3.4 Другие войска их состав и предназначение

Пограничные войска ФСБ, внутренние войска МВД, войска гражданской обороны, войска правительственной связи, железнодорожные войска, их состав и предназначение.

### 3.5 Боевые традиции Вооруженных сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу-качества защитника Отечества

Виды боевых традиций. 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 ее вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

### 3.6 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.

### 3.7 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.

### 3.8 Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы

Боевое знамя воинской части – особый почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

### 3.9 Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

История государственных наград за военные отличия в России. Государственные награды РФ.

### 3.10 Ритуалы Вооруженных сил Российской Федерации

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого знамени части. Порядок вручения оружия и боевой техники. Порядок проводов военнослужащих уволенных в запас или отставку.

## 3. Тематическое поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
<b>Раздел 1 Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности (6 ч.)</b>			
<b>- контрольные- 1</b>			
<b>- теоретических - 5</b>			
<b>-практических-0</b>			
1			Здоровый образ жизни и его составляющие. Вредные привычки их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

2			Биологические ритмы и работоспособность человека Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека
3			Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека
4			Основные инфекционные заболевания и их классификация
5			Сохранение и укрепление здоровья – важная забота каждого человека и всего общества
6			Правила и безопасность дорожного движения
<b>Раздел 2 Государственная система обеспечения безопасности населения (16 ч.)</b>			
<b>- контрольные- 1</b>			
<b>- теоретических - 13</b>			
<b>-практических- 2</b>			
7			Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях
8			Правила поведения в ситуациях криминогенного характера, во время совершения террористического акта
9			Правила поведения в ситуациях криминогенного характера, во время совершения террористического акта
10			Правила поведения в ситуациях криминогенного характера, во время совершения террористического акта
11			Правила поведения в ситуациях криминогенного характера, во время совершения террористического акта
12			Уголовная ответственность несовершеннолетних
13			Правила поведения в условиях ЧС природного, техногенного и социального характера
14			Профилактика и предупреждение дорожно-транспортных происшествий (ДТП)
15			Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи
16			Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности. Основные положения <b>Концепции</b> национальной безопасности Российской Федерации.
17			Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны
18			Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях
19			Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени
20			Средства индивидуальной защиты населения
21			Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС
22			Контрольная работа
<b>Раздел 3 Основы обороны государства и воинская обязанность (12ч.)</b>			
<b>- контрольные- 1</b>			
<b>- теоретических - 6</b>			
<b>-практических-6</b>			
23			Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.
24			Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечении национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных сил.
25			Другие войска, их состав и предназначение с учётом концепции государственной политики РФ по военному строительству
26			Боевые традиции Вооруженных Сил России.

			Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.
<b>27</b>			Памяти поколений - дни воинской славы России.
<b>28</b>			Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.
<b>29</b>			Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.
<b>30</b>			Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
<b>31</b>			Контрольная работа № 2 по разделу «Основы обороны государства и воинская обязанность».
<b>32</b>			Прикладная физическая подготовка. Техника преодоления различных препятствий.
<b>33</b>			Прикладная физическая подготовка. Техника преодоления различных препятствий.
<b>34</b>			Прикладная физическая подготовка. Техника преодоления различных препятствий.

**Общее число теоретических уроков – 24**

**Общее число практических уроков – 8**

**Общее число контрольных – 3**