

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 23»  
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

**РАССМОТРЕНА**

методическим объединением  
учителей физической культуры,  
ОБЖ  
протокол от 30.08.2019 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 30.08.2019 г. № 282

Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Основы безопасности и жизнедеятельности»

Уровень среднее общее образование

Классы 10А,10Р

Срок реализации рабочей программы 2019-2020 учебный год

Учитель Кухарин И.Ю.

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа предназначена для 10-11 классов общеобразовательных организаций и составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014, № 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089)
3. Авторской программы «Комплексная программа основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классов» Автор: кандидат педагогических наук А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников  
Издательство: «Просвещение», 2010 г.

К оснащению образовательного процесса в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования (ФКГОС) на 2019-2020г МАОУ «СОШ №23» преподавание предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» реализуется в объеме 1 часа в неделю, 34 часа в год.

## Цели и задачи

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.
- воспитание у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Данная учебная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие умения и навыки:

- ◆ умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- ◆ умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);

◆ умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта; вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;

◆ умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;

◆ навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;

◆ навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;

◆ ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации;

◆ ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и направлении продолжения своего образования.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (35 часов), в течении которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовке (строевая, огневая и тактическая подготовка), а так же знакомятся с бытом военнослужащих.

### **Место предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане ОУ.**

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 1 часа в неделю; 35 часов в год по программе «Комплексная программа основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классов» Автор: кандидат педагогических наук А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Издательство: «Просвещение», 2010 г. Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса составлена в соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ № 4» (утвержден приказом № 282 от 30.08.2019г.) на 2019-2020 учебный год.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства--10 класс(15 ч )**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности -10 класс(5 ч )**

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-10 класс-(1ч)**

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 Российской Федерации -10 класс(9 ч )**

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 Российской Федерации

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 Российской Федерации.

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 -10 класс(5 ч )**

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни- -10 класс(5 ч )**

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 медицинской помощи- 10 класс (9 ч)**

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--10 класс(14 ч )**

### **Раздел 6. Основы обороны государства--10 класс(14 ч )**

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 Российской Федерации – 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 Российской Федерации.

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

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

**В 10 классе предусмотрено проведение учебных сборов (35 ч), в течение которых учащиеся закрепляют и совершенствуют знания и умения по основам военной подготовки (строевая, огневая и тактическая подготовка), а также знакомятся с бытом военнослужащих.**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **10 класс**

№ раздела и тем	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
Модуль-1	Основы безопасности личности, общества и государства	15
Р-1	Основы комплексной безопасности	5
Р-2	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	1
Р-3	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации	9
Модуль 2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	5
Р-4	Основы здорового образа жизни	5
Модуль3	Обеспечение военной безопасности государства	14
Р-6	Основы обороны государства	14
ИТОГО		34

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» направлено на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

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

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;



- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - ведения здорового образа жизни;
  - оказания первой медицинской помощи;
  - развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
  - обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
  - соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
  - адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
  - прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

• усвоение учащимися знаний:

- о предназначении, основных функциях и задачах Вооружённых Сил Российской Федерации,
- о видах Вооружённых Сил Российской Федерации и родах войск,
- о руководстве и управлении Вооружёнными Силами Российской Федерации,
- об участии Вооружённых Сил Российской Федерации в контртеррористических операциях,
- о государственных и военных символах Российской Федерации;

• формирование у учащихся современного уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности, способностей осуществить выбор профессиональной деятельности, связанной с обеспечением защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе сознательного отношения к военной службе и военной профессии как к выполнению каждым гражданином Российской Федерации конституционного долга и обязанностей по защите Отечества;

• развитие у учащихся:

- личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- умений противостоять проявлениям терроризма и экстремизма;
- потребности в соблюдении норм здорового образа жизни,
- потребности к выполнению требований, предъявляемых к гражданину России в области безопасности жизнедеятельности,
- физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения гражданином обязанностей в профессиональной деятельности, в том числе обязанностей военнослужащего по вооружённой защите Российской Федерации, при прохождении военной службы по призыву или по контракту в современных Вооружённых Силах Российской Федерации или других войсках.

**учащийся должен уметь:**

- самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
  - использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
  - анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
  - вносить определённые коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищённости своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
  - формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
  - формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
  - формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
  - формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооружённой защите Российской Федерации;
  - формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора своей будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;
- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно-методический комплект**

*Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией А.Т.Смирнова. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников. – М.: Просвещение, 2014.

*Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: 5 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова.

Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. – М.: Просвещение, 2014, с приложением на электронном носителе (CD)

*Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 5 – 6 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. – М.:Просвещение, 2012.

*Смирнов А.Т.* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 5 – 6 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. – М.: Просвещение, 2013.

*Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Хабнер М.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Методика преподавания предмета: 5 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2010.

*Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие для общеобразовательных учреждений с мультимедийным учебником в оболочке TeachPro на CD-ROM / под ред. С.К.Шойгу. – М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.

#### **Нормативно-правовые документы**

- Конституция Российской Федерации
- Правила дорожного движения Российской Федерации
- Семейный кодекс Российской Федерации
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.
- Уголовный кодекс Российской Федерации
- Федеральный закон «Об образовании»
- Федеральный закон «О гражданской обороне»
- Федеральный закон «О радиационной безопасности населения»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»
- Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности»

#### **Технические средства обучения**

- мультимедийный компьютер
- мультимедиапроектор
- экран настенный
- цифровая видеокамера
- цифровая фотокамера

#### **Стенды, плакаты**

*(демонстрационные)*

- Дорожные знаки
- Безопасность дорожного движения
- Пожарная безопасность
- Безопасность в быту
- Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях
- Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта
- Классификация чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера
- Основы медицинских знаний и правила оказания первой помощи

#### **Цифровые и электронные образовательные ресурсы**

1. Учебные видеofilмы на цифровых носителях

Сам себе МЧС (DVD)

Антитеррор. Школа безопасности (на 2-х DVD дисках)

Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 класс (CD)

2. Ресурсы Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

**Расчет часов по предметам обучения  
для проведения учебных сборов**

№ п/п	Предметы обучения	Количество часов					Общее количе ство часов
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
1	Военнослужащие и взаимоотношения между ними	1	2				3
2	Внутренний порядок			3	2	1	6
3	Строевая подготовка	3	3				6
4	Огневая подготовка			2	2	2	6
5	Тактическая подготовка			2	2	2	6
6	Физическая подготовка	3	2				5
7	Военно-медицинская подготовка					2	2
8	Радиационная, химическая и биологическая защита войск				1		1
	Итого:	7	7	7	7	7	35

Приложение №1

**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 оцениванию учебных сборов (приложение №9 к Инструкции).

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

### **Тематическое планирование предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (учебные сборы)**

#### **1. Военнослужащие и взаимоотношения между ними (3 ч)**

- 1.1. Права, обязанности и ответственность военнослужащих
- 1.2. Взаимоотношения между военнослужащими
- 1.3. Обязанности солдата (матроса)

#### **2 . Внутренний порядок (6 ч)**

- 2.1. Размещение военнослужащих
- 2.2. Распределение времени и внутренний порядок в повседневной деятельности военнослужащих
- 2.3. Суточный наряд. Обязанности дневального по роте
- 2.4. Организация караульной службы. Часовой, обязанности часового
- 2.5. Охрана здоровья военнослужащих
- 2.6. Основные мероприятия, проводимые в частях и подразделениях, по обеспечению безопасности военной службы

#### **3. Строевая подготовка (6 ч)**

- 3.1. Строи и управление ими
- 3.2. Строевые приёмы и движение без оружия
- 3.3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
- 3.4. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход
- 3.5. Строи отделения. Развёрнутый строй, походный строй
- 3.6. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении

#### **4. Огневая подготовка (6 ч)**

- 4.1. Устройство стрелкового оружия, основные правила, приёмы и способы стрельбы из него
- 4.2. Устройство ручных боевых гранат, требования безопасности при обращении с оружием и боеприпасами
- 4.3.-4.5. Подготовка стрелкового оружия к стрельбе и выполнению стрельбы по неподвижным целям днём
- 4.6. Требования к выполнению метания ручных имитационных гранат

#### **5. Тактическая подготовка (6 ч)**

- 5.1. Современный общевойсковой бой. Обязанности солдата в бою
- 5.2. Основные приёмы и способы действий солдата в общевойсковом бою, сигналы управления, оповещения и взаимодействия
- 5.3. Способы передвижения солдата в бою
- 5.4. Приёмы и правила стрельбы в бою
- 5.5. Последовательность инженерного оборудования одиночного окопа
- 5.6. Способы ориентирования на местности

#### **6 . Физическая подготовка (5 ч)**

- 6.1. Гимнастика и атлетическая подготовка
- 6.2. Преодоление препятствий
- 6.3. Ускоренное передвижение, лёгкая атлетика

6.4. Комплексное учебно-тренировочное занятие

6.5. Комплексное учебно-тренировочное занятие

**7 . Военно-медицинская подготовка (2 ч)**

7.1. Правила оказания первой помощи при ранениях

7.2. Правила оказания первой помощи при ожогах, острых отравлениях, отморожении

**8 . Радиационная, химическая и биологическая защита войск (1 ч)**

8.1. Табельные средства индивидуальной защиты военнослужащих от оружия массового поражения

**Всего часов: 35**

## Календарно тематическое планирование в 10 А, 10 Р классе

№ урока	Разделы и темы программы	Дата проведения урока				Примечание
		Дата по плану		Дата корректировки		
		10А	10Р	10А	10Р	
<b>Основы комплексной безопасности</b>						
<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>						
1	Автономное пребывание человека в природной среде					
2	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Уголовная ответственность несовершеннолетних					
<b>Личная безопасность в условиях ЧС</b>						
3	ЧС природного и техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного и техногенного характера					
<b>Современный комплекс проблем безопасности социального характера</b>						
4	Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооружённых конфликтов					
5	Наркотизм и национальная безопасность России					
<b>Защита населения РФ от ЧС</b>						
<b>Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства</b>						
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности человека. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи					
<b>Основы здорового образа жизни</b>						
<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>						
7	Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодёжи к военной службе и трудовой деятельности					
8	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика					
<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>						
9	Здоровый образ жизни. Биоритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека					
10	Вредные привычки, их влияние на здоровье.					

11	Профилактика вредных привычек					
<b>Основы обороны государства</b>						
<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>						
12	Гражданская оборона, её предназначение и основные задачи					
13	Основные виды оружия и их поражающие факторы. Ядерное оружие					
14	Химическое оружие					
15	Биологическое оружие. Современные обычные средства поражения					
16	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени					
17	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи					
18	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС. Организация гражданской обороны в школе					
<b>Вооружённые силы Российской Федерации – защита нашего Отечества</b>						
19	История создания ВС РФ. Памяти поколений – дни воинской славы России					
20	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ					
<b>Виды Вооружённых Сил РФ и рода войск</b>						
21	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Военно-Воздушные Силы. РВСН					
22	Военно-Морской Флот. Воздушно-Десантные Войска. Военно-Космические Силы.					
23	Другие войска, их состав и предназначение					
<b>Боевые традиции Вооруженных Сил РФ</b>						
24	Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба и войсковое товарищество					
<b>Основы военной службы 16.03</b>						
<b>Размещение и быт военнослужащих</b>						
25	Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих					
<b>Суточный наряд, общие обязанности суточного наряда</b>						
26	Суточный наряд, общие положения. Обязанности дневального и дежурного по роте.					
<b>Организация караульной службы</b>						
27	Организация караульной службы, общие положения. Обязанности часового					
<b>Строевая подготовка</b>						
28	Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия					
29	Строи отделения, развёрнутый и походный строй. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении					



30	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.					
<b>Огневая подготовка</b>						
31	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова					
32	Приёмы и правила стрельбы из автомата Калашникова					
<b>Тактическая подготовка</b>						
33	Современный бой.					
34	Обязанности солдата в бою. Действия солдата в бою					