Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

“Елионская средняя общеобразовательная школа”

Стародубского муниципального округа Брянской области



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основы безопасности жизнедеятельности**

**10 класс**

**Составитель:** Галичанин Евгений Борисович

учитель ОБЖ

**2022**

**Требования к уровню подготовки**

***Обучающиеся должны знать:***

* правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях; соблюдение мер пожарной безопасности в быту и на природе;
* о здоровом образе жизни;
* об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
* о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;
* основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах; правила поведения населения при авариях;
* классификация АХОВ по характеру воздействия на человека;
* организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах;
* предназначение, структуру и задачи РСЧС;предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
* историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воин­ской славы России; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федера­ции;
* основные виды воинской деятельности;
* общие обязанности солдата в бою;
* основные способы передвижения солдата в бою;
* государственные и военные символы Российской Федерации.
* средства массового поражения и их поражающие факторы;

***Обучающиеся должны уметь:***

* действовать в чрезвычайных ситуациях;
* 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;
* выполнять элементы строевой и тактической подготовки; обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдании воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость.
* правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие.
* использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
* оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
* осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

**Содержание учебного предмета**

**1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. (6 часов)**

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в усло­вия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопас­ному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием Оборудование временного жилища, добыча огня.

Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной кри­миногенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др.*.*

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила повеления в общественном транспорте Уголовная ответственность за приведе­ние 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.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местно­сти и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. От­работка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из воз­можных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защит­ных сооружениях, эвакуация и др.)

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите на­селения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрез­вычайных ситуаций.

Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности Граждан (Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности». Федеральные законы: "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения","Об оборо­не","О гражданской обороне" и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязан­ности граждан.

**2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. (7часов)**

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

Организация управления гражданской обороной Структура управления и органы управ­ления гражданской обороной. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по за­щите населения.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва Химическое оружие, класси­фикация отравляющих веществ (0В) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие Современные обычные средства пораже­ния, их поражающие факторы

### Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях Порядок подачи сигнала "Внимание всем'" Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее со­держание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях

Защитные сооружения гражданской обороны Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны Виды защитных сооружений Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях)

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования Средства за­щиты кожи Медицинские средства защиты и профилактики.

Отработать порядок получения и пользования средствами индиви­дуальной защиты.

Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ.организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначе­ние План гражданской обороны образовательного учреждения Обязанности обучаемых.

**3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. (2 часа)**

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общест­венное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укре­пления здоровья - социальная потребность общества.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции Про­филактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

**4. Основы здорового образа жизни.(4часа)**

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значе­ние для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сои, питание и др ), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного раз­вития человека, его физических и духовных качеств.

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 культу­рой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закали­вающих процедур.

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и соци­альные последствия вредных привычек.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья Табачный дым и его составные части Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему 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

**5. Основы военной службы (16 часов)**

**Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.**

Родина и её национальная безопасность.Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура Вооруженных Сил, виды Вооруженных Сил и рода войск. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, со­ставляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами Ре­форма Вооруженных Сил России, **ее** этапы и их основные содержания. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечест**ва.** Основные состав­ляющие личности военнослужащего - защитника Отечества, способного с честью и достоинст­вом выполнить воинский долг*.* Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых услови­ях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота.

Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части

Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов. Размещение и быт военнослужащих.Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда.Организация караульной службы. Обязанности часового.Строевая подготовка. Огневая подготовка. Автомат Калашникова. Тактическая подготовка

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урокап/п | № урока в разделе | Тема урока. | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
| По плану | фактически |
|  |  | **Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения. (6 часов)** | | | |  |
| 1 | 1 | Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования | 1 |  |  |  |
| 2 | 2 | Правила поведения в ситуациях криминогенного характера | 1 |  |  |  |
| 3 | 3 | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности | 1 |  |  |  |
| 5 | 5 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи | 1 |  |  |  |
| 6 | 6 | Уголовная ответственность несовершеннолетних | 1 |  |  |  |
|  |  | **Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (7 часов)** | | | |  |
| 7 | 1 | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны | 1 |  |  |  |
| 8 | 2 | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения | 1 |  |  |  |
| 9 | 3 | Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. | 1 |  |  |  |
| 10 | 4 | Организация инженерной защиты | 1 |  |  |  |
| 11 | 5 | Средства индивидуальной защиты | 1 |  |  |  |
| 12 | 6 | Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения. | 1 |  |  |  |
| 13 | 7 | Организация гражданской обороны в образовательном учреждении. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 часа)** | | | |  |
| 14 | 1 | Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности | 1 |  |  |  |
| 15 | 2 | Основные инфекционные заболевания, их профилактика | 1 |  |  |  |
|  |  | **Основы здорового образа жизни (4 часа)** | | | |  |
| 16 | 1 | Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. | 1 |  |  |  |
| 17 | 2 | Влияние биологических ритмов на работоспособность человека | 1 |  |  |  |
| 18 | 3 | Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека | 1 |  |  |  |
| 19 | 4 | Вредные привычки, их влияние на здоровье..Профилактика вредных привычек | 1 |  |  |  |
|  |  | **Основы военнойслужбы (16 часов)** | | | |  |
| 20 | 1 | Родина и её национальня безопасность. | 1 |  |  |  |
| 21 | 2 | История создания Вооруженных Сил России | 1 |  |  |  |
| 22 | 3 | СоставВооруженныхсил РФ | 1 |  |  |  |
| 23 | 4 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества | 1 |  |  |  |
| 24 | 5 | Памяти поколений – дни воинской славы России. | 1 |  |  |  |
| 25 | 6 | Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений | 1 |  |  |  |
| 26 | 7 | Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы | 1 |  |  |  |
| 27 | 8 | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе | 1 |  |  |  |
| 28 | 9 | Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации | 1 |  |  |  |
| 29 | 10 | Организация занятий и меры безопасности при проведении учебных сборов. Размещение и быт военнослужащих. | 1 |  |  |  |
| 30 | 11 | Суточный наряд. Обязанности лиц суточного наряда. | 1 |  |  |  |
| 31 | 12 | Организация караульной службы. Обязанности часового. | 1 |  |  |  |
| 32 | 13 | Строевая подготовка. | 1 |  |  |  |
| 33 | 14 | Огневая подготовка. Автомат Калашникова. | 1 |  |  |  |
| 34 | 15 | Тактическая подготовка. Контрольнаяработа. | 1 |  |  |  |
| 35 | 16 | Итоговый урок | 1 |  |  |  |