

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на педсовете
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю _____
Директор Логачева Т.Н.
Приказ от 31.08.2022 № 22

**Рабочая программа
по ОБЖ
10 класс
2022-2023 учебный год**

Составитель : Мещерикова Л.К.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Федеральным перечнем учебников в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, учебным планом МКОУ «Редькинская СОШ», комплексной программой по «Основам безопасности жизнедеятельности для 5-11 классов» (основная школа, средняя (полная школа): под общей редакцией Смирнова А.Т., Хренникова Б.О., М. «Просвещение», 2018 г.

На изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе отводится 1 ч в неделю. Программа рассчитана на 34 ч.

Используемый УМК:

Учебник: «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М., издательство «Просвещение», 2017 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классах

Ученик должен знать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; 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

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;

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни
- пользоваться индивидуальными средствами 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. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты, Оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства. (11 ч)

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (11 часов).

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (5 ч).

1.1 Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде.

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

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

1.2. Обеспечение личной безопасности на дорогах и в криминогенных ситуациях. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

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.

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2 ч).

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары – опасные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера - геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

2.3. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению

личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Тема 3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера (3 ч)

3.1. Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооружённых конфликтов. Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита её независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. Вооружённый конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

3.2. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций. Современный комплекс проблем безопасности военного характера.

Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующего вида оценки и контроля – тематический контроль. Форма оценки – контрольный тест по содержанию программы Раздела 1.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 час).

Тема 4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (1 час).

4.1 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. Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её предназначение, структура и основные задачи.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (3 ч)

Раздел 3. Основы здорового образа жизни (3 часа).

Тема 5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (1 час).

5.1. Сохранение и укрепление здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. 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

Тема 6. Здоровый образ жизни и его составляющие (2 часа).

6.1. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы. Значение двигательной активности. Вредные привычки, их влияние на организм. 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 — разновидности 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.

6.2. Основы здорового образа жизни. Контроль результатов обучения осуществляется через использование следующего вида оценки и контроля – тематический контроль. Форма оценки – контрольный тест по содержанию программы.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства. (20 ч)

Раздел 4. Основы обороны государства (10 часов).

Тема 7. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (2ч)

7.1. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны. Основные виды оружия и их поражающие свойства. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

Гражданская оборона как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

7.2. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

7.3. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. 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 учащихся.

Тема 8. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества (3 часа).

8.1. История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений — дни воинской славы России. Вооружённые Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества. История создания Вооружённых Сил России. Дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

8.2. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации. Состав Вооружённых Сил Российской Федерации и управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. Виды и рода войск Вооружённых Сил Российской Федерации. Сухопутные войска (С В), 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.

Тема 9. Виды Вооружённых сил Российской Федерации и рода войск (3 ч)

9.1. Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение

Вооружённые Силы Российской Федерации – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооружёнными Силами. Реформа Вооружённых Сил России. Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

Тема 10. Боевые традиции Вооружённых Сил России (2 ч).

10.1. Патриотизм и верность воинскому долгу. Дружба и войсковое товарищество. Боевые традиции Вооружённых Сил России. Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений.

Раздел 5. Основы военной службы (10 часов).

Тема 11. Размещение и быт военнослужащих (2 ч).

11.1. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний распорядок. Размещение военнослужащих. Содержание помещений, обеспечение пожарной безопасности. Распределение времени и внутренний распорядок в повседневной деятельности военнослужащих, распорядок дня.

11.2. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих, обеспечение безопасности воинской службы.

Тема 12. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда (1 ч).

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

Тема 13. Организация караульной службы (1 ч).

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

Тема 14. Строевая подготовка (3 ч).

- 14.1. Строи и управление ими. Строевые приёмы и движение без оружия.
- 14.2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.
- 14.3. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.
- 14.4. Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй.
- 14.5. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении.

Тема 15. Огневая подготовка (2 ч).

- 15.1. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.
- 15.2. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.
- 15.3. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

Тема 16. Тактическая подготовка (1 ч).

- 16.1. Современный бой.
- 16.2. Обязанности солдата в бою.
- 16.3. Основы военной службы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Автономное пребывание человека в природной среде		
2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде		
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах		
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях		
5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта		
6	ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия		
7	ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия		
8	Военные угрозы национальной безопасности России		
9	Международный терроризм - угроза национальной безопасности России		
10	Единая государственная система предупреждения		

	и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи		
11	ГО, ее предназначение и основные задачи, основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени, средства индивидуальной защиты		
12	Сохранение и укрепление здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		
13	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека		
14	Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек		
15	История создания Вооруженных сил РФ		
16	Памяти поколений - дни воинской славы России		
17	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ		
18	Сухопутные войска, их состав и предназначение		
19	Военно-воздушные силы, воздушно-десантные войска		
20	Военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения		
21	Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитников Отечества		
22	Дружба и войсковое товарищество		
23	Размещение военнослужащих		
24	Распределение времени и повседневный порядок		
25	Суточный наряд, общие положения		
26	Обязанности дневального по роте, дежурного по роте		
27	Организация караульной службы, общие положения		
28	Часовой - лицо неприкосновенное, обязанности часового		
29	Строй и управление ими, строевые приемы и движение без оружия		
30	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении		
31	Назначение и боевые свойства автомата		

	Калашникова		
32	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова		
33	Современный бой		
34	Обязанности солдата в бою, действия солдата в бою		