**Раздел 1. Пояснительная записка**

Данная программа по основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта по ОБЖ. При составлении программы была использована авторская программа под общей редакцией Ю.Л Воробьева. Она детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОБЖ, которые определены стандартом.

Программа разработана в соответствии с современной нормативной правовой базой в области образования:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);

Программа предусматривает использование учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, В.П. Шолох, В.М. Юрьева ,Б.И. Мишин ; под ред. Ю.Л. Воробьёва. – М.: АСТ: Астрель, 2018 г.

**Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

Безопасность жизнедеятельности — это область знаний, в которой изучаются опасные и чрезвычай­ные ситуации, угрожающие человеку, обществу и окружающей среде, закономерности их проявлений и способы защиты от них. Обстановка, складывающаяся в стране в области безопасности, настоятельно требует пересмотра системы подготовки подрастающего поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от всех видов угроз, связанных с различными опасными и чрезвычайными ситуациями.

Настоящая рабочая программа направлена на формирование и повышение современного уровня культуры безопасности учащихся 10-х классов. Под культурой безопасности жизнедеятельности следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.

**Цель:** воспитание личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

**Задачи:**

* освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и ЧС природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и ЧС;
* воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни,
* развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в ЧС и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма;
* формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоро­вья; безопасного поведения в опасных и ЧС; использова­ния средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой меди­цинской помощи при неотложных ситуациях;

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, способствует формированию у них цельного представления о безопасности жизнедея­тельности личности, общества и государства, поможет определить направление самостоятельной подготовки к выбранной профессиональной деятельности.

**Раздел 3. Место предмета в учебном плане.**

**Для реализации программы** на её изучение предусматривается 1 час в неделю – 34 часа в год в соответствии с календарным графиком МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко» и расписанием уроков на 2020 - 2021 учебный год.

**формы обучения учащихся на уроке:**  индивидуальная*;*

**Методы обучения:**

1. Словесные (рассказ, беседа, лекция с элементами беседы);
2. Наглядные (демонстрация плакатов, учебных видео роликов, электронных презентаций. материальной базы);
3. Практические (обрабатывание нормативов, решение теоретических и практических задач).

**Раздел 4. Содержание программы**

**Раздел I. Безопасность личности, общества и государства.**

**Глава 1**. **Основные направления национальной безопасности.**

Основные направления национальной безопасности России. Оборона государства. Стратегия национальной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз Государственная и общественная безопасность. Понятия: «Военная политика», « крупномасштабная война», «военная угроза», « военный конфликт».

Обеспечение национальной безопасности России. Совет ООН, НАТО, ЮНИДО.

Законодательные и нормативно- правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).

**Глава 2**. **Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона: основные понятия. Определения и задачи. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

ГО, основные понятия и определения, задачи ГО 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.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Защитные сооружения ГО. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты и профилактики. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС

Организация и основное содержание АСР, организация санитарной обработки людей после выхода из зоны заражения. Организация ГО в школах, её предназначение. План ГО школы. Обязанности обучаемых.

**Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

**Глава 3. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях**.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и несовершеннолетних. Виды наказаний. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Уголовная ответственность за хулиганские действия.

Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера

Практическое занятие. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности ЧС природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС.

**Раздел III . Здоровый образ жизни**.

**Глава 4. Основы Формирования здорового образа жизни.**

Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.

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 рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влия­ние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности чело­века. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспо­собности.

Значение двигательной активности и физической культуры для здо­ровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспо­собности и долголетия. Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Алкоголизм и курение, их профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркома­нии, чистота и культура в быту.

**Контрольно-измерительные материалы 10 класс ОБЖ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Вид работы | По теме |
| I четверть | | |
| 25.10 | Контрольное тестирование | Опасные и чрезвычайные ситуации и безопасность человека |
| II четверть | | |
| 20.12 | Контрольное тестирование | Средства индивидуальной защиты |
| III четверть | | |
| 31.01 | Контрольная работа | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны |
| 21.03 | Тестовая работа | Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения |
| IV четверть | | |
| 23.05 | Контрольная работа | Здоровый образ жизни |

**Планируемые результаты**

У учащихся должны быть сформированы :

- Факторам формирующим здоровье человека

**-** основы культуры личной и коллективной безопасности

- нравственно-этического мировоззрения, предусматривающего заботу о личной безопасности

- безопасности окружающих людей

- создание благоприятных для жизни и деятельности условий среды обитания.

**научиться:**

- рассматривать в качестве приоритета вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Формирование современной культуры безопасности жиз­недеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости совре­менной культуры безопасности жизнедеятельности;

- понимание роли государства и действующего законода­тельства в обеспечении национальной безопасности и защи­ты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природ­ного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

- понимание необходимости подготовки граждан к воен­ной службе;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- формирование анти экстремистской и антитеррористи­ческой личностной позиции;

- понимание необходимости сохранения природы и окру­жающей среды для полноценной жизни человека;

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, об­щества и государства;

- знание и умение применять правила безопасного пове­дения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование  раздела и темы урока | Количество часов |
|  | **Раздел I. Безопасность личности, общества и государства.** | 19 |
|  | Глава 1. Основы комплексной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз. | 8 |
|  | Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны | 11 |
|  | **Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях** | 7 |
|  | Глава 3. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения | 7 |
|  | **Раздел IV. Здоровый образ жизни** | 9 |
|  | Раздел 4. Основы формирования здорового образа жизни | 9 |
| **Итого: 35 часов** | | |

**Требования к уровню подготовки** **учащихся**

**Знать:**

- основные понятия ГО;

- современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения;

- организацию инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;

- организацию гражданской обороны в школе.

- основные понятия и структуру ЗОЖ;

- роль питания как составляющей ЗОЖ;

- влияние двигательной активности на здоровье человека;

- социальную опасность вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики.

- основные понятия, функции и показатели здоровья;

- признаки инфекционных заболеваний, условия и механизмы передачи инфекции;

- наиболее часто встречающиеся инфекции и механизмы их передачи, меры профилактики.

- правовые основы обеспечения защиты населения от ЧС;

- основные мероприятия, проводимые в РФ по защите населения от ЧС;

- особенности современных войн и вооружённых конфликтов;

- общие черты международного терроризма.

- причины возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения;

- потенциально опасные объекты в районе проживания.

- правила безопасности при автономном существовании в природной среде;

- правила подготовки и обеспечения безопасности в походах;

- правила поведения при захвате в заложники или похищении.

**Уметь:**

- определить вид применённого оружия;

- пользоваться убежищем;

- подобрать противогаз и пользоваться им;

- действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе

**-** вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию

- в любых условиях проживания обеспечивать выполнение правил гигиены;

- обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.

- работать с правовыми документами.

-различать ЧС геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения;

- различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией.

- устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;

- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бед­ствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного суще­ствования в природных условиях.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | | Содержание урока | Дата | | |
| План | Факт | |
| **Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации и безопасность человека** | | | | | | | |
| Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий | | | | | | | |
| 1 | Введение | 1 |  | | 06.09 | |  |
| 2 | Основные направления национальной безопасности России | 1 | Оборона государства, стратегические цели, национальные интересы РФ | | 13.09 | |  |
| 3 | Государственная и общественная безопасность | 1 | Военная политика, военная угроза, военный конфликт, крупномасштабная война | | 20.09 | |  |
| 4 | Обеспечение национальной безопасности России на международной арене | 1 | Совет ООН, МВФ, ВТО, ЮНИДО | | 27.09 | |  |
| 5 | Законодательные и нормативно- правовые акты РФ по обеспечению безопасности | 1 | Положение конституции, национальная безопасность, оборона | | 04.10 | |  |
| 6 | Права и обязанности граждан РФ в области обороны | 1 | Состояние войны, военное положение, мобилизация | | 11.10 | |  |
| 7 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций | 1 | РСЧС, основные задачи РСЧС, координационные органы | | 18.10 | |  |
| 8 | Повторительно-обобщающий урок.  Контрольная работа №1 | 1 |  | | 25.10 | |  |
| Глава 2. **Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны** | | | | | | | |
| 9 | Гражданская оборона : основные понятия, определения и задачи | 1 | ГО, руководство ГО, силы ГО, управление ГО | | 01.11 | |  |
| 10 | Современные средства поражения и их поражающие факторы | 1 | Ядерное оружие, очаг ядерного поражения, ударная волна, световое излучение, радиоактивное заражение | | 15.11 | |  |
| 11 | Химическое и бактериологическое оружие | 1 | ОВ нервно- паралитического действия, ОВ внушающего действия, ОВ общеядовитого действия | | 22.11 | |  |
| ***12*** | ***Мероприятия по защите населения*** | ***1*** | ***Карантин, обсервация, очаг бактериологического поражения*** | | ***29.11*** | |  |
| ***13*** | ***Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени*** | ***1*** | ***Оповещение, потонцеально опасный объект*** | | ***06.12*** | |  |
| 14 | Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени | 1 | Убежище, противорадиационное укрытие | | 13.12 | |  |
| 15 | Средства индивидуальной защиты Проверочный тест | 1 | Противогаз, респираторы | | 20.12 | |  |
| 16 | Средства защиты кожи, их назначения и правила пользования | 1 | Специальные средства, подручные, медицинские | | 27.12 | |  |
| ***17*** | ***Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения*** | ***1*** | ***Сан. обработка людей, дезактивация, дегазация, дезинфекция*** | | ***17.01*** | |  |
| ***18*** | ***Эвакуация – основное мероприятие по защите людей*** | ***1*** | ***Эвакуация населения, отселения и рассредоточение*** | | ***24.01*** | |  |
| ***19*** | ***Огранизация ГО в общеобразовательных учреждениях.***  ***Контрольная работа №2*** | ***1*** | ***Действия при угрозе ЧС*** | | ***31.01*** | |  |
| **Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях** | | | | | | | |
| Глава 3. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения | | | | | | | |
| 20 | Правила поведения в опасных ЧС социального характера | 1 | Криминальный, криминогенный | | 07.02 | |  |
| 21 | Уголовный кодекс РФ об особенностях уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних | 1 | Состав преступления, умышленное преступление, совершенное по неосторожности | | 14.02 | |  |
| ***22*** | ***Правила поведения, а условиях ЧС природного и техногенного характера*** | ***1*** | ***ЧС, сигналы,землетрясения, смерч, ураган, сель, снежная лавина*** | | ***21.02*** | |  |
| 23 | ***Правила оказания первой помощи*** | ***1*** | ***Отработка реанимационных действий с использованием тренажёров-манекенов «Александр-2-0.1» и «Искандер» при оказании первой доврачебной помощи утонувшему. Сдают зачёт по оказанию ПДП на манекенах «Александр-2-0.1» и «Искандер»*** | | ***28.02*** | |  |
| 24 | Защита от ЧС техногенного характера | 1 | Радиационная опасность | | 07.03 | |  |
| 25 | Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе | 1 | Ориентирование по солнцу, местным признакам и предметам | | 14.03 | |  |
| 26 | Движение по азимуту | 1 | Магнитный азимут, магнитный компас | | 21.03 | |  |
| **Раздел IV. Здоровый образ жизни** | | | | | | | |
| Раздел 4. Основы формирования здорового образа жизни | | | | | | | |
| 27 | Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества | 1 | Индивидуальное здоровье, общественное здоровье | | 04.04 | |  |
| 28 | Здоровье человека и его физическое развитие | 1 | Скоростная, силовая выносливость, гибкость, осанка, состав тела | | 11.04 | |  |
| 29 | Культура питания | 1 | Рацион питания, безопасность пищи | | 18.04 | |  |
| 30 | Режим труда и отдыха | 1 | Сон, утомление, самочувствие | | 25.04 | |  |
| 31 | Составляющие ЗОЖ | 1 | Закаливание | | 02.05 | |  |
| 32 | Вредные привычки, их влияние на здоровье, профил. вредных привычек | 1 | Привычка, алкоголь, наркомания, табакокурение | | 16.05 | |  |
| 33 | **Контрольная работа № 3** | 1 |  | | 23.05 | |  |
| 34 | Духовно- нравственное здоровье общества – фактор национальной безопасности России | 1 | Духовно- нравственное равновесие | | 30.05 | |  |
| 35 | Итоговый урок | 1 |  | |  | |  |
| **Всего : 35 часов (34 ч)** | | | | | | | |

**Раздел 6. Система оценки результатов обучения.**

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто

**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

**Особенности оценивания планируемых результатов**

Основным объектом системы оценки результатов выступают требования Стандарта, которые конкретизируются в планируемых результатах освоения обучающимися рабочей программы курса ОБЖ в 10 классе. Итоговая оценка результатов освоения рабочей программы курса «Основы безопасного поведения» учащихся 10-х классов определяется по результатам промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

**Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

1. ОБЖ: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, В.П. Шолох, М.Ю. Юрьева и др.; под ред. Ю.Л. Воробъева. – М.: ООО «Изд. Астрель»: 2014.
2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по основам безопасности жизнедеятельности. / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер.;
3. Ваши шансы избежать беды: учебное пособие / сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» ;
4. Евлахов В. М. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности.

**Сайты, используемые при подготовке уроков, сообщений, докладов и**

**рефератов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название сайта** | **Электронный адрес** |
| МЧС России | http://www.emercom.gov.ru |
| Министерство природных ресурсов РФ | http://www.mnr.gov.ru |
| Энциклопедия безопасности | http://www.opasno.net |
| Образовательные ресурсы Интернета - Безопасность жизнедеятельности | http://www.alleng.ru |
| Федеральный российский общеобразовательный портал | [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| Федеральный портал «Российское образование» | [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| Портал компании «Кирилл и Мефодий» | [http://www.km.ru](http://www.km.ru/) |
| Образовательный портал «Учеба» | [http://www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/) |

**учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

1) Компьютер;

2) Мультимедиа проектор;

3) Аптечка;

4) Комплект плакатов

5) Использование видеороликов и презентаций