**Пояснительная записка к учебной программе по ОБЖ для 10 класса**

**средней общеобразовательной школы.**

Настоящая рабочая программа по ОБЖ разработана для 10-го класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9» города Чебоксары Чувашской Республики.

В **10** классе курс ОБЖ рассчитан на:

**35 часа в год, 1 час в неделю.**

**Сроки реализации программы: 2020-2021 учебный год.**

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

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 учебной программы ОБЖ для 10 класса**.

**Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства**

**Раздел 1. Основы комплексной безопасности.**

 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.

**Раздел 2. Защита населения от чрезвычайных ситуаций.**

Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства.

#### Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

**Раздел 3. Основы здорового образа жизни***.*

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

**Модуль III. Обеспечение военной безопасности государства**

**Раздел 4. Основы обороны государства**

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.

Организация вооруженных сил Московского государства в Х1У-ХУ веках. Военная ре­форма Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии

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. Ракетные войска стратегическогоназначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопут­ные войска. Военно-воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации Войска ПВО, история создания, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение. 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. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внут­ренние войска Министерства внутренний дел Российской Федерации, Железнодорожные вой­ска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и инфор­мации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

 Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечест**ва.** Патриотизм - духовно-нравственная основа личности военнослужащего - защитника Отечества, источник духовных сил воина. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов - основное содержание патриотизма. Воинский долг - обязанность Отечеству по его вооруженной защите. 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. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации". Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов воен­нослужащих, уволенных в запас или отставку.

**Раздел 5. Основы военной службы**

Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Суточный наряд, общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте. Организация караульной службы, общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового. Строевые приемы. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок не полной разборки и сборки автомата Калашникова. Приемы и правила стрельбы из автомата. Современный бой, обязанности солдата в бою.

**Тематическое планирование 10 «А»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Примечания** |
|  | Автономное пребывание человека в природной среде.Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. | **1** |  |
|  | Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. | **1** |  |
|  | Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасностив условиях чрезвычайных ситуаций природного характера. | **1** |  |
|  | Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. | **1** |  |
|  | Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооружённых конфликтов. | **1** |  |
|  | Нормативно-правовая база Российской Федерации в областиобеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях. Единая государственная система предупреждения и ликвидациичрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. | **1** |  |
|  | Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.  Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния | **1** |  |
|  | Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности. | **1** |  |
|  | Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействииэкстремистской деятельности». Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации. | **1** |  |
|  | Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизмуЗначение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления. | **1** |  |
|  | Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности. | **1** |  |
|  | Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта. Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности. | **1** |  |
|  | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Здоровый образ жизни. | **1** |  |
|  | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. | **1** |  |
|  | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. | **1** |  |
|  | Основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. | **1** |  |
|  | Средства индивидуальной защиты. Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.  | **1** |  |
|  | История создания Вооружённых Сил Российской Федерации. Памяти поколений - дни воинской славы России.  | **1** |  |
|  | Состав Вооружённых Сил Российской Федерации. Руководствои управление Вооружёнными Силами Российской Федерации. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. | **1** |  |
|  | Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ. | **1** |  |
|  | Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника РВСН. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.  | **1** |  |
|  | Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение. Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооружённых Сил Российской Федерации. | **1** |  |
|  | Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений. | **1** |  |
|  | Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. | **1** |  |
|  | Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. Суточный наряд. Общие положения.  | **1** |  |
|  | Обязанности дежурного по роте.  Обязанности дневального по роте. | **1** |  |
|  | Организация караульной службы. Часовой и его неприкосновенность. | **1** |  |
|  | Обязанности часового.  Строи и управление ими. | **1** |  |
|  | Строевые приёмы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.  | **1** |  |
|  | Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения, развёрнутый строй, походный строй.  | **1** |  |
|  | Выполнение воинского приветствия в строю, на месте и в движении. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. | **1** |  |
|  | Промежуточная аттестация. |  | **Приложение № 1** |
|  | Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата | **1** |  |
|  | Современный бой. Обязанности солдата в бою. | **1** |  |
|  | Подведение итогов. | **1** |  |

Приложение №1

**ТЕСТЫ по ОБЖ (10кл.)**

**1 - вариант**

1. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного авто­номного существования в природных условиях:

а) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;

б) потеря ориентировки на местности во время по­хода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар;

в) потеря части продуктов питания, потеря ком­паса.

2. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным тре­бованиям она должна соответствовать:

а) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носиться в несколько слоев;

б) одежда должна быть из синтетических мате­риалов;

в) одежда должна быть из однотонного или камуф­лированного материала, чистой и сухой.

3. К преступлениям небольшой тяжести относятся:

а) неумышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголов­ным кодексом, не превышает одного года лишения свободы;

б) умышленные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное Уголовным кодексом, не превышает трех лет лишения свободы;

в) умышленные и неумышленные деяния, за со­вершение которых максимальное наказание, преду­смотренное Уголовным кодексом, не превышает двух лет лишения свободы.

4. РСЧС создана с целью:

а) прогнозирования ЧС на территории РФ и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;

б) объединения усилий органов власти, органи­заций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситу­аций;

в) первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на терри­тории Российской Федерации.

5. Ядерное оружие — это:

а) высокоточное наступательное оружие, основан­ное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);

б) оружие массового поражения взрывного дейст­вия, основанное на использовании светового излуче­ния за счет возникающего при взрыве большого пото­ка лучистой энергии, включающей ультрафиолето­вые, видимые и инфракрасные лучи;

в) оружие массового поражения взрывного дейст­вия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

6. От каких поражающих факторов оружия мас­сового поражения защищает убежище:

а) от всех поражающих факторов ядерного взрыва;

б) от всех поражающих факторов ядерного взрыва, от химического и бактериологического оружия;

в) от химического и бактериологического оружия, а также радиоактивного заражения;

г) от ударной волны ядерного взрыва и обычных средств поражения.

7. В развитии инфекционного заболевания про­слеживаются несколько последовательно сменяю­щихся периодов. Что это за периоды? Выберите пра­вильный ответ:

а) начальный период, период инфицирования, опас­ный период, пассивный период, заключительный пе­риод;

б) предынкубационный период, острое развитие болезни, пассивный период, выздоровление;

в) скрытый (инкубационный) период, начало заболе­вания, активное проявление болезни, выздоровление.

8. Причинами переутомления являются:

а) продолжительный сон и продолжительный ак­тивный отдых;

б) неправильная организация труда и чрезмерная учебная нагрузка;

в) позднее пробуждение после сна, отказ от завтра­ков и прогулок.

9. Признаками алкогольного отравления являются:

а) головокружение, тошнота и рвота, уменьшение сердечных сокращений и понижение артериального давления, возбуждение или депрессивное состояние;

б) пожелтение кожи, ухудшение слуха, отсутствие реакции зрачков на свет, улучшение аппетита, сни­жение иммунитета;

в) отсутствие речи, повышение температуры тела и артериального давления.

41. Военно-Морской Флот — это:

а) вид вооруженных сил, который предназначен для нанесения ударов по промышленно-экономическим районам (центрам), важным военным объектам противника и разгрома его военно-морских сил;

б) род войск, обеспечивающий выполнение боевых задач по разгрому военно-морских сил противника;

в) вид войск, обеспечивающий решение стратеги­ческих и локальных боевых задач с применением спе­циальной военной техники и вооружения.

Ответы: 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-в, 6-б, 7-в, 8-б, 9-а, 10-а.