

**Средняя общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии**

Рассмотрено: руководитель МО _____/ Гордиенко С.Н. Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	Согласовано: зам. директора школы по УВР _____/Соколовский А.А./ Педсовет № 1 от «30» августа 2022г.	Утверждено: Директор школы _____/Казаков Н.Е./ Распоряжение № 6 от «17» октября 2022 г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**в 10 классе**  
на 2022-2023 учебный год

**Составитель:**  
учитель основ безопасности и жизнедеятельности

***Симонова О.Е.***

Хельсинки 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа по основам безопасности и жизнедеятельности для 10 класса составлена на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (Зарегистрирован 24.03.2022 № 67884);
- Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Основной образовательной программы среднего общего образования специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Для составления рабочей программы была взята примерная программа курса ОБЖ для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных учреждений, разработанная авторским коллективом в составе: А.Т.Смирнов, В.А.Васнев, Б.И.Мишин на основе авторской программы УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией А.Т.Смирнова и Б.О. Хренникова. М. Просвещение, 2015 г.

## **МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, Постановлением Правительства РФ от 16 сентября 2021 г. № 1564 "О переносе выходных дней в 2022 году", Постановление Правительства Российской Федерации от

29.08.2022 № 1505 «О переносе выходных дней в 2023» году рабочая программа для 10 класса рассчитана на 1 час в неделю, всего 34 часа. Изменения, связанные с сокращением на 1 час, внесены в часы, отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

## ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об обороне государства, истории создания Вооруженных Сил, их организационной структуре, функции и основных задачах боевых традициях и символах воинской чести, об основных воинских обязанностях. Структурно программа курса ОБЖ состоит из трех содержательных линий: безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; основы медицинских знаний и здорового образа жизни, основы военной службы. В программе реализованы требования Федеральных законов:

Федеральный закон от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ "Об обороне" (в редакции, актуальной с 31 января 2019 г.;

Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями на 13 июля 2020 года);

Федеральный закон от 12 февраля 1998 г. N 28-ФЗ "О гражданской обороне" (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» (в ред. от 01.04.2020);

Постановления Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 43 "О федеральной целевой программе "Создание развитие Российской системы предупреждения действий в чрезвычайных ситуациях"(с изменениями и дополнениями);

Постановления Правительства Российской Федерации от 24 июля 1995 года № 738 "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций"(с изменениями и дополнениями).

Курс «основы безопасности жизнедеятельности в средней общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

**освоение знаний** о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;

**овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;

**развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

**воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах

Российской Федерации или других войсках.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- формирование понимания ценности здорового образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознанное значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование анти экстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдения нормы здорового образа жизни, осознано выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в то числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключения (индуктивное, дедуктивное и по аналогии), делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий ЧС.

### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях ЧС 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 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, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- формирование анти экстремистской и антитеррористической личной позиции;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- знание основных опасных чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма и их последствий для личности, общества и государства;
- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а так же на основе информации, полученной из различных источников;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, УСПЕШНО ОСВОИВШИХ РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.**

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.

Уметь 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 .

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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.

## **ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Согласно Положению общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии «О формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» основными видами контроля считать текущий ( на каждом уроке), тематический ( осуществляется в период изучения той или иной темы) промежуточный ( ограничивается рамками полугодия), итоговый ( в конце года).

Формами контроля могут быть:

- зачет
- практическая работа
- контрольная работа
- тестирование
- доклады, сообщения

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **I. Основы военной службы**

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

Организация вооруженных сил Московского государства в XIУ-XУ 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 стратегического назначения, 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 внутренних 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.

#### **2. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести.**

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества. 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.

## **11. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

### **3. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.**

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 поведения 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.

### **4. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.**

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, класси-



фикация отравляющих веществ (ОВ) по назначению 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.

### **III. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### **5. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.**

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.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике.

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

#### **6. 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, сон, 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 закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих 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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
I	<b>Основы военной службы</b>	<b>11</b>		
1	Раздел 1. Вооруженные Силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества.	6	6	
2	Раздел 2. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	5	5	
II	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>		
3	Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.	6	5	1
4	Раздел 4.Гражданская Оборона-составная часть обороноспособности страны..	7	5	2
III	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.</b>	<b>10</b>		
5	Раздел 5.Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	3	2	1
6	Раздел 6.Основы здорового образа жизни.	7	5	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>4</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема (название урока)	Дата	Содержание	Методы (действия учащихся)	Ресурсы урока	Самостоят. работа
<b>Виды Вооруженных Сил РФ</b>						
1.	<b>История создания Вооруженных Сил России</b>	02.09	Организация ВС Московского государства в XIV–XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в., Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в.	<i>Иметь представление об истории создания Вооруженных Сил России. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. Видеоурок-обсуждение</i>	Учебник 192 видеоурок	Дополнительные материалы Армия Московского государства XVI-XVII вв С 196
2.	<b>История создания Вооруженных Сил России</b>	09.09	Создание советских ВС, их структура и назначение. ВС РФ, основные предпосылки проведения военной реформы	<i>Иметь представление об истории создания Вооруженных Сил России.</i>	Учебник 193	Что значит осознанно относится к Военной службе?
3.	<b>Организационная структура Вооруженных Сил России</b>	16.09	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, Российской Федерации; ВКС, Сухопутные войска, ВМФ и рода войск.	<i>Иметь представление об организационной структуре ВС РФ. Владеть навыками осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе. видеоролик</i>	Учебник 208-211	Изучить дополнительные материалы С210
4.	<b>Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение</b>	23.09	Военно-космические силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО. Включение ПВО в состав ВКС. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение	<i>Знать состав и предназначение ВС РФ. Владеть навыками оценки уровня своей подготовленности и к военной службе. видеоролик</i>	Учебник С211-236	Изучить Дополнительные материалы С 216.220.228.232
5.	<b>Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России,</b>	30.09	Вооруженные Силы Российской Федерации – государственная военная	<i>Тестирование Знать функции и основные задачи современных Вооруженных</i>	Ссылка на сайт Infourok.ru	Изучить самостоятельно Руководство МО

			организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России	Сил. <i>Иметь представление об управлении Вооруженными Силами; о реформе Вооруженных Сил.</i>		
6.	Другие войска, их состав и предназначение	14.10	Пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение	<i>Знать</i> состав и предназначение ВС РФ. <i>Уметь</i> оценивать уровень своей подготовленности и к военной службе видеоролик	Учебник С238-239	Подготовить Справку о создании Росгвардии.
<b>Боевые традиции Вооруженных сил России</b>						
7.	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	21.10	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.	<i>Знать</i> о требованиях воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для военной службы. видеоролик	Учебник С 242-245	Статистика С 244 Подготовить сообщение на тему: « Как Вы понимаете значение воинского долга в мирное время»
8.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	28.10	Дни воинской славы – Дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы	<i>Тестирование</i> <i>Знать</i> о днях воинской славы и о формах увековечения памяти. <i>Уметь</i> :– отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды; видеоролик	Учебник С 198-207	Изучить дополнительные материалы на стр.206

			России.			
9.	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	11.11	Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество – боевая традиция Российской армии и флота	<i>Работа в группах</i> <i>Иметь представление о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений.</i> <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для развития в себе духовных и физических качеств,	Учебник С 245-251	Дополнительные материалы с250 изучить и сделать выводы
10.	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	25.11	Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части.	<i>Просмотр видеофильма о вручении боевого знамени воинской части и обсудить по группам.</i> <i>Уметь</i> осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.		Подготовить материал о подвигах при спасении боевого знамени
11.	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	02.12	История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации	<i>Тестирование</i> <i>Иметь представление об основных государственных наградах.</i> <i>Уметь</i> отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды		Подготовить справку. Что представляет собой Орден Победы и кому он вручен.
<b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>						
12.	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования	09.12	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного	<i>Знать</i> об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Уметь</i> называть способы	Учебник С 1-15	Изучить дополнительные материалы С .14

			существования.	ориентирования на местности, Групповые занятия видеоролик		
13.	<b>Правила поведения в ситуациях криминогенного характера</b>	16.12	Возможные ситуации при встрече с незнакомцами 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	<b>Тестирование</b> <b>Знать</b> правила поведения в криминогенных ситуациях. <b>Уметь:</b> объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера; видеоролик	Учебник С 22-25	Решение ситуационных задач
14.	<b>Уголовная ответственность несовершеннолетних</b>	23.12	Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним. средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия.	<b>Тестирование</b> <b>Знать</b> об уголовной ответственности несовершеннолетних и видах наказаний, назначаемых несовершеннолетним. <b>Уметь</b> использовать полученные знания в повседневной жизни видеоролик		Решение ситуационных задач
15.	<b>Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера</b>	30.12	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<b>Знать</b> потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь</b> использовать приобретенные	Учебник С 32-47	Анализ последствий аварии на Чернобыльской АЭС

				знания для развития в себе качеств.		
16.	<b>5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи.</b>	13.01	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина.	<b>Знать</b> предназначение, структуру и задачи РСЧС. <b>Уметь</b> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи тестирование	Учебник стр 56-59	Дополнительные материалы изучить и сделать выводы
17	<b>Законы РФ по обеспечению безопасности</b>	20.01	Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»	<b>Знать</b> основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера. <b>Уметь</b> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи	Учебник стр 56-59	Проанализировать роль Конституции
<b>Гражданская оборона</b>						
18.	<b>Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны</b>	27.01	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.	<b>Знать</b> о предназначении гражданской обороны, её структуре и задачах. <b>Уметь</b> использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности видеоурок Тестирование	Учебник С 160-163	Изучить Дополнительные материалы. С 163

			Структура управления и органы управления гражданской обороной			
19.	<b>Основные виды оружия И их поражающие факторы</b>	03.02	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по назначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.	<i>Иметь представление о современных средствах поражения и их поражающих факторах. Уметь предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления</i> Просмотр и обсуждение видеофильма.	Учебник С 164-169	Изучить дополнительные материалы С 169
20.	<b>3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</b>	10.02	Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях	<i>Знать</i> способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях, видеоролик	Учебник С 170-173	Обоснуйте Сигнал тревоги «Внимание всем»
21.	<b>Организация инженерной защиты</b>	17.02	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях	<i>Тестирование</i> <i>Знать</i> виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях. <i>Уметь:</i> – действовать в ЧС; – использовать средства коллективной защиты.	Учебник С174-177	Изучить Дополнительные материалы С 177
22.	<b>Средства индивидуальной защиты</b>	03.03	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования.	Практические занятия по группам. Знать основные	Учебник С 178-183	Как определить Размер противогАЗа. Определите



			Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. <i>Уметь</i> владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты		для себя
23.	<b>Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций</b>	10.03	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения	<i>Знать</i> об организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. <i>Уметь</i> использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности, видеоролик	Учебник С 184-187	Изучить и проанализировать дополнительные материалы С 187
24.	<b>Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.</b>	17.03	Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. Отработка правил поведения в случае получения сигнала о ЧС. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых	<i>Знать</i> об организации ГО в общеобразовательном учреждении; правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС. <i>Уметь</i> действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», видеоролик.	Учебник стр 188-191	ГО в школе
<b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>						
25.	<b>Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой</b>	24.03	Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и	Работа по группам Знать основные определения понятия «здоровье» и факторы,	Учебник с 128-131	Проанализируй динамику годности граждан к военной службе

	<b>деятельности</b>		физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная потребность общества	влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета.		
26.	<b>Инфекционные заболевания, их классификация</b>	31.03	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	<i>Тестирование.</i> <i>Знать</i> об основных принципах классификации инфекционных заболеваний. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний Видеоролик	Учебник С 132-135	коронавирус-это инфекционное заболевание? Обоснуйте.
27.	<b>Основные инфекционные заболевания, их профилактика</b>	07.04	Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний	<i>Групповые занятия.</i> <i>Знать</i> об основных принципах профилактики инфекционных заболеваний. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний видеоурок	Учебник С 132-135	Заполните Таблицу С133
<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>						
28.	1. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	21.04	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на	<i>Тестирование</i> <i>Знать</i> основное определение понятия «здоровый образ жизни», о	Учебник 138-с 143	Изучить дополнительные материалы и составить конспект

			укрепление и сохранение здоровья	факторах, влияющих на здоровье. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни		
29.	<b>Основные составляющие здорового образа жизни</b>	28.04	Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека, формирования духовных качеств. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека	<i>Тестирование</i> <i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни Видеоролик.	Учебник С140-142	От чего зависит ЗОЖ?
30.	<b>Биологические ритмы Влияние биологических ритмов на работоспособность человека</b>	05.05	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	<i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни Видеоролик	Учебник 144-147 видеоурок	А, твой биологический ритм какой?
31.	<b>Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека</b>	12.05	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для	<i>Знать</i> о факторах, способствующих укреплению здоровья. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа	Учебник С 148-151	Чем обусловлена биологическая необходимость двигательной активности

			обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.	жизни		
32.	<b>5. Вредные привычки, их влияние на здоровье</b>	19.05	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Наркомания и токсикомания	<i>Знать</i> о вредных привычках– факторах, разрушающих здоровье. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни	Учебник С 152- 157	Дополнительн ые материалы проанализируй те и сделайте для себя вывод
33.	<b>Итоговое контрольное занятие</b>	26.05	Тестирование			

=

#### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральные законы Российской Федерации: "Об обороне", "О статусе военнослужащих", "О воинской обязанности и военной службе", "О гражданской обороне", "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. - М.: Военное издательство, 1994.
4. Военный энциклопедический словарь. - М.: Военное издательство, 1983.
5. Вестник военной информации. Агентство "Военинформ" Министерства обороны РФ и Российское информационное агентство "Новости". - 1998. - №1-12.
6. На службе отечеству: Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) Вооруженных Сил РФ. - М.: Русь РКБ, 1998.
7. Справочник некоторых воинских должностей, замещаемых солдатами, матросами, сержантами и старшинами, проходящими военную службу по контракту. - М.: Изд-во Всероссийской газеты "Нива России" - Москва 1997.
8. Журнал "ОБЖ. Основы безопасности жизни" Поурочное планирование программы "Основы безопасности жизнедеятельности" (автор А.Смирнов).