

Рабочая программа
Основы безопасности жизнедеятельности
Учебный курс для учащихся 10 класса
2016-2017 учебный год

Пояснительная записка.

Основное содержание программы.

**1. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (6ч)**

- Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.
- Репродуктивное здоровье. Правила личной гигиены. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем .
- Первая медицинская помощь при тепловых и солнечных ударах, поражениях электрическим током, переломах, кровотечениях; навыки проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**2. ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ (15 ч)**

- Основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации.
- Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.
- Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.
- Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).
- Гражданская оборона, ее предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.
- Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.

- Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

3. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ (14 ч)

- Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности граждан.
- Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства. История создания Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил. Рода войск.
- Обязательная подготовка к военной службе. Требования к уровню образования призывников, их здоровью и физической подготовленности. Первоначальная постановка на воинский учет, медицинское освидетельствование. Призыв на военную службу.
- Общие обязанности и права военнослужащих.
- Порядок и особенности прохождения военной службы по призыву и контракту. Альтернативная гражданская служба.
- Государственная и военная символика Российской Федерации, традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.
- Военно-профессиональная ориентация, основные направления подготовки специалистов для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать (понимать)

знать/понимать

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

Учащиеся должны использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному предмету;
 - приобретения практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов рабочей программы
1	СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	6
1.1	Индивидуальное здоровье человека и здоровье общества	1
1.2	Здоровье человека и его физическое развитие	1

1.3	Культура питания	1
1.4	Режим труда и отдыха-составляющие здорового образа жизни	1
1.5	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1
1.6	Духовно-нравственное здоровье общества- фактор национальной безопасности России.	1
2	ГОСУДАРСТВЕННАЯ СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ	15
2.1	Основные направления национальной безопасности	1
2.2	Государственная и общественная безопасность	1
2.3	Обеспечение национальной безопасности России на международной арене.	1
2.4	Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1
2.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структура и задачи (РСЧС)	1
2.6	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях социального характера	1
2.7	Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера	1
2.8	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природе	1
2.9	Гражданская оборона, основные понятия и определения и задачи	1
2.10	Современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
2.11	Оповещение населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	1
2.12	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1

2.13	Средства индивидуальной защиты	1
2.14	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения	1
2.15	Организация гражданской обороны в образовательных учреждениях.	1
3	ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ	14
3.1	История создания и развития Вооружённых Сил России	1
3.2	Состав и структура Вооружённых Сил Российской Федерации	1
3.3	Виды Вооружённых Сил, рода ВС РФ, рода войск.	1
3.4	Отдельные рода войск ВС РФ и их предназначение.	1
3.5	Другие войска, их состав и предназначение	1
3.6	Воинская обязанность граждан. Постановка на первоначальный воинский учет.	1
3.7	Общевойские уставы ВС РФ –закон воинской чести.	1
3.8	Основные виды военно-профессиональной деятельности.	1
3.9	Размещение и быт военнослужащих	1
3.10	Суточный наряд. Организация караульной службы.	1
3.11	Строевая подготовка	1
3.12	Огневая подготовка	1
3.13	Основы тактической подготовки	1
3.14	Учебные сборы-составная часть подготовки к военной службе	1
	Итого	35

Список литературы.

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень / М.П. Фролов,

В.П.Шолох, М.В.Юрѳева, Б.И.Мишин под ред. Ю.Л. Воробѳѳева. – М. :
АСТ: Астрель, 2014.