**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 классов составлена на основе:

1.ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ)

2.Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге". Принят Законодательным Собранием Санкт-Петербурга 26 июня 2013 года.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

4. Комплексной учебной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для общеобразовательных учреждений 5-11 классы, разработанной авторами А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников М.:Просвещение, 2012;

5. Федерального компонента Государственного стандарта по основам безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования 2004г.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности направлено на достижение следующих целей:

* воспитание у обучаемых ответственности за личную безопас­ность, безопасность общества и государства; ответственного отно­шения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедея­тельности личности, общества и государства;
* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечи­вающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрез­вычайных ситуаций природного, техногенного и Социального харак­тера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защи­те Отечества;
* 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 мирного и военного времени; об обязанностях граждан по защите государства;
* формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуа­циях; использования средств индивидуальной и коллективной защи­ты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состоя­ниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием про­граммы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Структурно программа курса ОБЖ состоит из трёх логически взаимосвязанных модулей:

* основы безопасности личности, общества, государства;
* основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
* обеспечение военной безопасности государства.

Учебным планом школы на изучение курса в 10 классе отводится 36 учебных часа (из расчета 1 час в неделю)

Программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек.

В качестве учебника в учебном процессе используются:

* Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый и профил. уровни/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования, изд-во «Просвещение». - 4-е изд.,перераб. - М.:Просвящение, 2012.;

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен **знать**:

**·** основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;

**·** организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;

**·** основные принципы здорового образа жизни;

**·** правила оказания первой медицинской помощи;

**·** основы обороны государства и военной службы;

**·** боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны **уметь**:

**·** предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;

**·** грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;

**·** оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;

**·** выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);

**·** пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основной материал** | **Домашнее задание** |
| **Раздел 1. Основы комплексной безопасности** | | | |
| Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (2 ч) | | | |
| 1. | Основы комплексной безопасности. Автономное пребывание человека в природной среде. | Возможные причины попадания человека в условия автономного существования, меры профилактики. Первоочередные действия потерпевших бедствие. | § 1 воп 1-3  зад. с.8 |
| 2. | Обеспечение личной безопасности | Основные причины ДТП. Роль  «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного  поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности  водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.  Обсуждение возможных ситуаций на улице, в общественных местах, на массовом мероприятии, в транспорте, подъезде дома, лифте. | ПДД  § 3 воп. 1-4  зад.1, 3 |
| § 4  зад.1-3  с.24-25  доп.матер-л |
| Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2 ч) | | | |
| 3. | Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера. | Правила поведения во время землетрясения, сходе оползней, селей, обвалов, лавин, при возникновении ураганов, бурь, смерчей, при наводнении и природных пожарах.Отработка практических навыков безопасного поведения. | схема «Виды ЧС»  § 5 воп.3  зад.1-2 с.30  § 6  воп.1-4  зад.3,4 с.36 |
| 4. | Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера. | Правила поведения при пожарах и взрывах, при авариях с выбросом химических и радиоактивных веществ, при гидродинамических и транспортных авариях. Отработка практических навыков безопасного поведения. | Выводы с.40  § 7 воп.1-4  с.40  § 8 воп.1,2 |
| Современный комплекс проблем безопасности социального характера (2 ч) | | | |
| 5. | Военные угрозы национальной безопасности России | Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства. | § 9 воп.1-3  сообщения по зад.1,2 с.50 |
| 6. | Характер современных войн и вооруженных конфликтов | Вооруженный конфликт, военный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война | § 10 воп.1,4 |
| **Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций** | | | |
| 7. | Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности. | Конституция РФ, ФЗ «О безопасности», «Об обороне», «О защите населения и территорий от ЧС», «О пожарной безопасности», «О ГО», «О безопасности дорожного движения», «О противодействию терроризму» и др. Краткое содержание, права и обязанности граждан. | § 11  таблица ФЗ  сообщ. по зад.1,2 |
| **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму** | | | |
| 8.9. | Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства | Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России.  Виды террористических актов, их цели и способы осуществления. Пути распространения экстремистских идей. | § 13,14  сообщ-я по зад.1,2 с.70,  с.80  воп.1-4 с.70  воп.1-3 с.80 |
| 10.11. | Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности | Законы и акты, направленные на защиту от экстремизма и терроризма | § 16 доп.мат. О стратегии нац.без-ти |
| 12.13. | Правила личной безопасности при угрозе террористического акта | Правила поведения в случае захвата вас в заложники. Правила поведения, если подвергались нападению с целью похищения. Обеспечение безопасности при захвате самолета террористами. Обеспечение безопасности при перестрелке. О порядке приема сообщений, содержащих угрозы террористического характера, по телефону. | § 23 выводы с.124, воп.1-4 доп.мат.  с.125 |
| 14. | Уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность | Основные статьи Уголовного кодекса и виды наказаний для террористов, экстремистов | § 21,22 УК РФ  воп.1-4 с.112 |
| **Раздел 4. Основы здорового образа жизни** | | | |
| 15.16 | Основы здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности.  Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика | Классификация микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Возникновение и распространение инфекционных заболеваний, пути их передачи. Антигены и антитела. Иммунная реакция организма.  Распространённые инфекционные заболевания. Внешние признаки инфекционных заболеваний. Способы профилактики. | таб.2 с.132  воп. 1-5 § 25 |
| 17. | Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасности личности. Рациональное питание, режим труда и отдыха. Двигательная активность, физическая культура и закаливание. | § 26,28 диаграмма факторов  зад.1-3 с.142, борьба со стрессом с.151 |
| 18. | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека | 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.  *Практическая работа №6.* | § 27  зад. 1-3 с.146  доп.мат.с.147 |
| 19. | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | Табакокурение и его влияние на организм курящего и окружающих людей. Алкоголь и репродуктивная функция. Профилактика разрушающего влияния алкоголя, наркомании и токсикомании. | рекомендации с.157, воп. и зад. с.156 §29 |
| **Раздел 5. Основы обороны государства** | | | |
| Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны (5 ч) | | | |
| 20. | Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи | История создания, предназначение и задачи ГО. Организация ГО на территории РФ, силы и средства ГО. | § 30 зад. 1-3 на выбор одно,  воп.1-4  с.162 |
| 21. | Основные виды оружия и их поражающие факторы | Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы.  Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. | § 31  воп.1-4  зад.1-4  с.168  схема |
| 22. | Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения | Система оповещения, способы оповещения. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!», действия населения по сигналам оповещения. Защитные сооружения ГО, предназначение и виды. Правила поведения в защитных сооружениях. | § 32  зад.1-3 с.172  действия по сигналу «Внимание всем!»  § 33 воп.1 |
| 23. | Средства индивидуальной защиты. | Средства защиты органов дыхания, кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты.  *Практическая работа №7.* | § 34  уст-во ГП-7,  АИ-2  зад.1-3 с.182 |
| 24. | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.  Организация ГО в общеобразовательном учреждении. | Предназначение и содержание работ. Организация санитарной обработки населения после пребывания их в зоне заражения. Задачи обучения в области ГО, формы обучения. План ГО.  *Практическая работа №8.* | § 35  зад.1-4 с.186  п.6.2  § 36  зад.1,4 с.190 |
| Вооруженные Силы Российской Федерации - защита нашего Отечества(3 ч) | | | |
| 25. | История создания Вооруженных Сил РФ. | Военные реформы Ивана Грозного, Петра I, создание регулярной армии. Военные реформы во 2 половине XIXв., создание массовой армии. | § 37 сообщ-я  зад.1,4  с.196 |
| 26. | Памяти поколений – дни воинской славы России. | Дни воинской славы России – дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории гос-ва. Формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях. | § 38 зад.2,4  Сообщения о победных днях |
| 27. | Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ | Виды и рода войск, история их создания. Предназначение различных родов войск. Сухопутные, ВВС, ВМФ, РВСН, ВДВ, космические войска. | § 39 воп.1-3  схема  зад.1-4 с.210 |
| Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск (6 ч) | | | |
| 28. | Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ. | Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск. | § 40  схема  зад.1-4 с.216 |
| 29. | Военно-воздушные Силы. Военно-морской флот. Вооружение и военная техника ВВС и ВМФ. | Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение.  Вооружение и военная техника. | § 41,42 схема воп.4 зад.2-4 с.220  воп.4, зад.2 с.224 |
| 30. | Ракетные войска стратегического назначения. Вооружение и военная техника РВСН. | Ракетные войска стратегического назначения (PBСH), их состав и предназначение.  Вооружение и военная техника. | § 43  схема воп.4  зад. с.228 |
| 31. | Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение . | Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника. | § 44  Фильм «Никто, кроме нас!»  зад.1-4 с.232 |
| 32. | Космические войска, их состав и предназначение. | Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника. | § 45 воп.4  схема  зад.1-3 с.236 |
| 33. | Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ. | Пограничные органы ФСБ, внутренние войска МВД, войска гражданской обороны МЧС России. | § 46  схема, доп.мат.  зад.1-3 с.240 |
| Боевые традиции Вооруженных Сил России (2 ч) | | | |
| 34. | Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. | Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам, защищать от врагов – основное содержание патриотизма. Понятие о боевых традициях, героизме, мужестве, воинской доблести и чести. | Рефераты о героях России  воп.1-4 с.244  зад.2,4 § 47  статистика - с.245 |
| 35. | Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. | Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни. | Воп.3,4  зад.1-3  с.250 |
| 36. | Резерв |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. *Абрамова Г. С*. Возрастная психология: Учеб. пособие для студентов высшихучебных заведений. — 4-е изд. — М.: Академия, 1999.
2. *Акимов В. А. и др.* Основы анализа и управления рисков в природной и техногенной сферах: Учеб. пособие в системе образования МЧС России и РСЧС. Деловой экспресс, 2004.
3. *Александровский Г.* Всемирный потоп. Как изменил он жизнь людей // Наука и жизнь. — 2001. — № 10.
4. *Альтшулер В. М., Надеждин А. В*. Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.
5. Армия государства Российского и защита Отечества/Под ред. В. В. Смирнова. — М.: Просвещение, 2004.
6. *Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
7. *Баллингер Э.* Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. — М.: Просвещение, 1996.
8. Безопасность жизнедеятельности: Учебн. – 3-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова. — М.: Издательский Дом «Дашков и К°», 2001.
9. Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.
10. *Васнев В. А., Чинённый С. А*. Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 2002.
11. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.
12. Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генерал-полковника В. Ф. Кулакова.— М.: Совершенство, 1998.
13. Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права).— М.: Военный университет, 1996.
14. Военный энциклопедический словарь.—М.: Военное издательство, 1983.
15. Гражданская защита: Энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
16. Здоровая семья / Пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова.— М.: Крон-Пресс, 1994.
17. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
18. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
19. Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский. — М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
20. *Лях В. И., Зданевич А. А*. Физическая культура: Учебн. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений / Под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005–2006.
21. *Мардерфельд В. Л.* 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособ. для учителя. — СПб.: Просвещение, 2004.
22. *Мардерфельд В. Л.* Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. — М.: Просвещение, 2004.
23. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
24. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: Метод. пособие для учителя: 7—9 кл. / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
25. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
26. На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы: Кн. для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ / Под ред. В. А. Золотарева, В. В. Марущенко. — 3-е изд. — М.: Русь; РКБ, 1999.
27. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.— М.: Военное издательство, 1994.
28. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. Под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
29. Основы безопасности жизнедеятельности: Сб. заданий для проведения экзаменов в 9 кл. / [А. Т. Смирнов, М. В. Маслов, Б. И. Мишин; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2006–2007.
30. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова]. — М.: Просвещение, 2007.
31. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения [Ю.Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Деловой экспресс, 2006.
32. *Петров С. В., Бубнов В. Г.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2000.
33. Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие / под общ. Ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск: Удмуртия, 2004.
34. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
35. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 5 кл. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
36. *СмирновА. Т., Хренников Б. О*. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 6 кл. — М.: Просвещение, 2007.
37. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О*. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 7 кл. — М.: Просвещение, 2007.
38. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 8 кл. — М.: Просвещение, 2007.
39. *Смирнов А. Т., Хренников Б. О*. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 9 кл. — М.: Просвещение, 2007.
40. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. – М.: Просвещение, 2007.
41. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И*. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 11 кл. — 7-е изд. – М.: Просвещение, 2007.
42. *Сухомлинский В. А.* Избранные педагогические сочинения: В 2 т. — М.: Педагогика, 1979.
43. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.
44. *Тупикин Е. И., Смирнов А. Т.* Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
45. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
46. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму»
47. Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М, 1998; 2003—2006.
48. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5—7 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2007.
49. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М.: Вентана-Граф, 2002.
50. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. Ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.
51. Энциклопедия для детей: Т. 3: География / Сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1994.
52. Энциклопедия для детей: Т. 4: Геология / Сост. С. Т. Исмаилова. — М.: Аванта+, 1995.