

**Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова  
Специализированный учебно-научный центр (факультет) —  
школа-интернат имени А.Н. Колмогорова  
Кафедра гуманитарных дисциплин СУНЦ МГУ**

## **Программа**

**Учебный предмет: Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР)  
Количество часов по учебному плану – 34  
Класс – 10**

**Председатель методического объединения преподавателей физической культуры и  
ОБЗР**

**Базилева Татьяна Руслановна**

---

**Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.**

## **Содержание**

### *1. Целевой раздел.*

#### 1.1 Пояснительная записка

##### 1.1.1 Цели реализации программы

##### 1.1.2 Правила и технологии реализации программы

##### 1.1.3 Общая характеристика утверждённой программы по ОБЗР

##### 1.2.1 Результаты реализации программы

#### 1.3 Оценка результатов реализации программы

##### 1.3.1 Общие положения

##### 1.3.2 Особенности оценки результатов для школы-интерната естественно-научной направленности

### *2. Содержательный раздел.*

#### 2.1 Рабочая программа по ОБЗР (10 класс)

#### 2.2 Организационные мероприятия

#### 2.3 Перечень самостоятельных и контрольных работ

## **Целевой раздел**

### 1.1 Пояснительная записка

#### 1.1.1 Цели реализации программы

Основная образовательная программа по Основам безопасности и защиты Родины (ОБЗР) составлена на основе программы среднего общего образования разработанной московским Институтом развития профессионального образования. Авторский коллектив возглавила преподаватель КалмГУ Ангелина Мусева, в его составе также работали Алексей Линовский (Томский механико-технологический техникум) и Оксана Федорова (Анжеро-Судженский политехнический колледж. В ноябре 2023 Министерство просвещения опубликовало проект образовательных стандартов по предмету для общественного обсуждения, а в феврале 2023 была опубликована уже окончательная версия стандартов. По сравнению с проектом, в них были внесены значимые изменения - удалены требования к освоению старшеклассниками представлений об общевоинском бое, но больше времени выделано для изучения свойств и действия оружия массового поражения и с учётом учебника разработанного В.Н. Латчуком (руководитель), С.К.Мироновым, С.Н. Вангородским с учётом требований федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, напечатанной в программах

для учащихся образовательных учреждений Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классы под общей редакцией В.Н. Латчука .-М.Дрофа. 2007

1.1.2 Программа рассчитана на 34 часа для реализации в 10 классе (34 аудиторных часа и 2 самостоятельные работы).

В программе содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено десятью модулями, обеспечивающими непрерывность изучения предмета:

модуль №1 «Личная, общественная и государственная безопасность»

модуль №2 «Безопасность в быту»,

модуль №3 «Безопасность на транспорте»,

модуль №4 «Безопасность в общественных местах»,

модуль № 5 «Безопасность в природной среде»,

модуль №6 «Здоровье и как его сохранить»,

модуль №7 «Безопасность в социуме»,

модуль №8 «Безопасность в информационном пространстве»,

модуль №9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»,

модуль №10 «Взаимодействие личности, общества и государства».

Модульная система обучения даёт возможность подходить к процессу обучения системно и неотрывно переходя из класса в класс.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для реализации требований к минимуму содержания среднего (полного) общего образования для учащихся 10 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» разработана на основании минимума содержания среднего (полного) общего образования.

Целью изучения дисциплины «Основы безопасности и защиты Родины» является формирование у учащихся системы взглядов в области безопасности жизнедеятельности, активного участия учащихся в обеспечении своей безопасности и безопасности окружающих его граждан, а также формирования гражданской позиции безопасности Родины.

Программа предусматривает подготовку учащихся к выбору рационального поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального

характера во всех сферах их жизнедеятельности и предполагает формирование знаний, умений и отдельных навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в процессе учебной деятельности.

Реализация программы будет способствовать привитию учащимся навыков сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, выработке умений оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

Учащиеся ознакомятся с основными положениями о семье и ее роли в современном обществе, с основами здорового образа жизни, с факторами, влияющими на здоровье человека (режим труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, питание, личная гигиена, вредные привычки) и его интеллектуальные способности.

Содержание данной программы дополнено более подробным изучением понятия *зависимость* и введено понятие *предрасположенность* к зависимости.

В результате изучения учебной дисциплины в области безопасности жизнедеятельности

Учащийся должен:

*иметь представление:*

- о здоровье и здоровом образе жизни

*знать:*

- принципы прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях;

*уметь:*

- организовать и проводить мероприятия по защите населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

Дисциплина «Основы безопасности и защиты Родины» изучается в 10 классе - в 2-х семестрах со срезами знаний в конце каждого семестра.

1.1.3 Программой предусматривается широкое использование всех возможных источников информации от советов родителей, друзей, знакомых до возможностей радио, телевидения и интернета.

Утверждённая программа по ОБЗР предполагает знакомство учащихся с возможными чрезвычайными ситуациями (ЧС) природного, техногенного и социального характера происходивших и потенциально возможных. И если в 9 классе это общие сведения и некоторые подробности, то в 10 и 11 классах подробно разбираются последствия и

способы выживания, пути преодоления опасных ситуаций в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

1.2/1 Результатом реализации программы будут знания, убеждения и некоторые навыки противодействия потенциальным опасностям в межличностном общении, социальных проблемах и профессиональной деятельности.

1.3/1 При оценке результатов исходим из анализа поведения, межличностного общения школьников и их родителей.

1.3.2 Школа–интернат, созданная советским математиком А.Н.Колмогоровым, имеет более полувековой опыт воспитания и обучения школьников. Технологии обучения по научно-естественным предметам давно подтвердили свою эффективность, но требуют больше времени и усилий. Предметы гуманитарного цикла, реализуя свою программу, обращают особое внимание на формирование и развитие у школьников понятийного, творческого и логического мышления. Так в курсе ОБЗР в модуле №8 (Безопасность в информационном пространстве) школьники тренируют и развивают критическое (логическое + творческое) мышление. А понятийное мышление (особенно активно формируется на уроках обществознания, истории и литературы) в курсе ОБЗР активизируется при изучении модуля №5 (Безопасность в природной среде) и модуля №10 (Взаимодействие личности, общества и государства).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ОБЗР 10 класс**

1	Введение (безопасность в городе)	1	Рассказы учителя и учащихся о неприятностях, которые могут с ними произойти в городе
<b>Тема 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>			
2-3	Характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций, их предсказание и правила поведения	2	Главное внимание уделяется знакомству с методами предсказания ЧС
4	Экологические и производственные негативные факторы	1	Разбор домашнего задания по влиянию ЧС на экологию
5	Единая государственная система предупреждения ЧС	1	Структура, материально-техническое обеспечение
<b>Тема 2. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>			
6	<i>Правовые основы воинской службы. Уставы Российской Армии. Права и обязанности военнослужащих срочной службы</i> Устройство и эффективность личного оружия военнослужащего Строевой устав	1	История создания, принципы руководства и задачи Устройство автомата Калашникова и гранат Ф-1 и РГД-7
7		1	Практическая отработка построения в одну, две, три шеренги, Выход из строя и доклад командиру
8		1	
9	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	Разбор домашнего задания и выбор защитных средств в зависимости от поражающих факторов
10-11	Организация гражданской обороны на промышленном объекте	2	Рассказ учителя об организации ГО на предприятии
12	История создания Вооружённых Сил России. Правовые основы воинской службы. Уставы Российской Армии	1	Просмотр и обсуждения видеозаписи «Военное дело»
<b>Тема 3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>			
	Первая медицинская помощь при ранениях. Травмы на производстве. Первая помощь. Профилактика травматизма.		Просмотр и обсуждение видеозаписи «Травматизм...»
13	Первая помощь при ранениях во время боевых действий.	1	Остановка кровотечения, наложение временной повязки и эвакуация раненого с поля боя.

14	Опасные инфекционные заболевания	1	Разбор домашнего задания и просмотр видеозаписи «Энциклопедия для осторожных»
15-16	Возможности организма в борьбе с опасными инфекционными заболеваниями	2	Разбор домашнего задания и совместный выбор лучших способов борьбы
17	Общие мероприятия при возникновении опасных инфекционных заболеваний	1	Рассказ учителя о составе карантина Самостоятельная работа
<b>Тема 4. Основы здорового образа жизни</b>			
18	Здоровый образ жизни, основные понятия и определения. Показатели здоровья	1	Знакомство с тестами на состояние здоровья
19	Режим труда и отдыха	1	Сообщения учащихся по домашнему заданию и игра «Эстафета – вопрос-ответ»
20-21	Значение двигательной активности и закаливания	2	Рассказы о своём опыте и информации, полученной на уроках физкультуры
22-23	Рациональное питание и его значение для здоровья. Гигиена питания	2	Рассказ учителя о режиме питания, вредных и полезных продуктах
24-25	Вредные привычки, наркотики, зависимость, предрасположенность к зависимости, лечение	2	Примеры учащихся вредных привычек и формирование понятия <i>предрасположенности к зависимости</i>
26-27	Нравственность	2	Рассказ учителя о истории понятия «Нравственность» и его трансформации с годами
28	Религиозность, фанатизм и их влияние на психику	1	Рассказ учителя о сектах и неформальных молодёжных объединениях
<b>Тема 5. Основы первой помощи</b>			
29-30	Типичные ошибки при оказании первой помощи	2	Повторение темы «Травматизм» и выявление типичных ошибок оказания первой помощи.
31-32	Алгоритм поведения при возникновении ЧС	2	Необдуманное поведение во время ЧС здравый рассудок человека и разумное оказание первой помощи
33	Алгоритм оказания первой помощи	2	Тренировки учащихся по разработке последовательности действий оказания первой помощи
34	Самостоятельная работа	1	Тесты по ОБЗР 10 класс

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения в различных ситуациях, возникающих в повседневной жизни
- правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера

Иметь представление:

- об основных положениях Уголовного кодекса Российской Федерации
- об уголовной ответственности несовершеннолетних, видах наказаний
- о психологии поведения людей в экстремальных ситуациях

## **РАЗДЕЛ I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

*Тема 1.1 Характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций, их предсказание и правила поведения во время ЧС.*

Классификация опасных и чрезвычайных ситуаций по происхождению: природные, техногенные и социальные.

Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, возможные последствия, принимаемые меры по их предупреждению и снижению ущерба. Защита населения территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Краткая характеристика опасных ситуаций социального характера. Криминогенная обстановка в местах проживания, правила безопасного поведения в местах повышенной криминогенной опасности (на рынке, стадионе, вокзале и др.).

Роль несовершеннолетних в возникновении опасных ситуаций социального характера. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Хулиганство, вандализм, грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества, насилие над личностью. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

*Тема 1.2 Экологические и производственные негативные факторы.*

Промышленная экология. Влияние хозяйственной деятельности человека на атмосферу, гидросферу и биосферу.

Общие требования к экологической и производственной безопасности. Нормативные показатели безопасности.



Меры по оптимизации хозяйственной деятельности и охране окружающей среды. Общие характеристики природоохранной деятельности в отрасли и на конкретном предприятии.

Учащийся должен знать:

- требования к экологической и производственной безопасности
- общие характеристики природоохранной деятельности на предприятиях сферы обслуживания

Иметь представление:

- о влиянии хозяйственной деятельности человека на атмосферу, биосферу

**Самостоятельное занятие:**

Негативное влияние экологии большого города.

*Тема 1.3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи*

РСЧС, история её создания, предназначение, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан РФ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Учащийся должен знать:

- об организации Единой государственной системы предупреждения ликвидации чрезвычайных ситуаций

Уметь использовать:

- в жизни основы законодательства РФ в области защиты от ЧС
- права и обязанности граждан в области защиты от ЧС

**Самостоятельное занятие:** Структура МЧС

## **РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ОБОРОНЫ ГОСУДАРСТВА И ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ**

*Тема 2.1. История создания Вооружённых Сил России. Правовые основы воинской службы. Уставы Российской Армии.*

Учащийся должен знать:

- условия и время создания Вооружённых Сил России
- законодательные акты по призыву на военную службу и предоставлении отсрочки

Владеть навыками:

- выполнения некоторых строевых приёмов
- разборки и сборки автомата Калашникова
- использования средств индивидуальной и коллективной защиты

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Гражданская оборона, её задачи в военное и мирное время.

Формирования гражданской обороны на предприятии

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Проводимые мероприятия по защите населения от современных средств поражения.

Учащийся должен знать:

- о бактериологическом оружии и признаках его применения
- основные мероприятия по защите населения от средств поражения

Иметь представление:

- о современных средствах поражения; их поражающих факторов
- о правилах поведения населения в зоне вооруженных конфликтов

Организация гражданской обороны на промышленном объекте. Цели и задачи гражданской обороны по обеспечению устойчивости функционирования объекта экономики

Организационная структура гражданской обороны на промышленном или сельскохозяйственном объекте, её задачи на мирное и военное время. Планы ГО, проводимые мероприятия по защите населения.

Единая система доведения до населения предупредительного сигнала «Внимание всем!». Передача речевой речи информации в чрезвычайных ситуациях, примерное ее содержание. Действия населения и персонала объектов по сигналам оповещения.

Учащийся должен знать:

- цели и задачи гражданской обороны
- уметь организовать гражданскую оборону на предприятии

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Защитные сооружения ГО, их предназначения, виды сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты населения. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Эвакуация населения. Организация проведения эвакуации. Назначение и работа эвакуокомиссий. Обязанности и правила поведения населения при эвакуации.

Учащийся должен знать:

основные мероприятия гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени

Иметь представление:

- о государственных органах, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности

Уметь применять:

- средства индивидуальной и коллективной защиты

## **РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

### *Тема 3.1 Первая медицинская помощь при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях*

Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности.

Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Переохлаждение и обморожение. Первая медицинская помощь при обморожении.

Первая медицинская помощь при остановке сердца. Понятие клинической смерти и реанимация. Правила поведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции лёгких.

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее чаще встречающихся инфекционных заболеваний.

Учащийся должен знать:

- наиболее распространенные инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры профилактики
- методы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях, несчастных случаях и заболеваниях
- виды кровотечений

Владеть навыками:

- наложения жгута
- наложения повязок
- проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких
- оказания первой медицинской помощи при переохлаждении, обморожениях и ожогах

*Тема 3.2 Производственный травматизм, меры профилактики, оказание первой медицинской помощи при травмах*

Общие требования к технике безопасности при работе с электрическими приборами, режущими инструментами, во время работы на станках, аппаратах, при вождении автомобиля, при выполнении сельскохозяйственных работ.

Травмы, наиболее встречающиеся в процессе профессиональной деятельности. Первая медицинская помощь при производственных травмах.

Учащийся должен знать:

- методы оказания первой медицинской помощи при травмах;
- о понятии «травматический шок»
- требования к технике безопасности в профессиональной деятельности

*Тема 3.3 Возможности организма в борьбе с опасными инфекционными заболеваниями*

Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей.

Особенности оказания первой медицинской помощи при радиационном поражении в сочетании с травматическими поражениями.

Правила оказания само- и взаимопомощи в различных чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (землетрясения, наводнения, пожары, промышленные катастрофы), когда, как правило, возникают опасные инфекционные заболевания.

Значение иммунной системы человеческого организма в преодолении опасных инфекционных заболеваний.

Учащийся должен знать:

- общие правила организации оказания медицинской помощи при массовых поражениях
- методы оказания первой медицинской помощи при распространенных отравлениях
- правила поведения в предполагаемом очаге инфекционного заражения

## **РАЗДЕЛ IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Тема 4.1 Здоровый образ жизни, основные понятия и определения Критерия здоровья*

Здоровый образ жизни как средство сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, пути обеспечения высокого уровня работоспособности.

Учащийся должны знать:

- основные положения здорового образа, основные понятия и определения
- основные критерии здоровья

Иметь представление:

о влиянии окружающей среды на здоровье человека в процессе его жизнедеятельности

*Тема 4.2 Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека*

Значение режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Влияние биологического режима на уровни жизнедеятельности человека.

Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость системного выполнения закаливающих процедур.

Учащийся должен знать:

- о значении режима труда и отдыха для гармоничного развития человека
- необходимость в выработке привычек к систематическим занятиям физической культурой
- необходимость системного выполнения закаливающих процедур

Иметь представление:

- о режиме труда и отдыха
- об оптимальном уровне двигательной активности и физиологических особенностях влияния закаливающих процедур на организм человека

*Тема 4.3 Рациональное питание и его значение для здоровья человека Гигиена питания*

Питание – основные понятия и его роль в жизни человека.

Сбалансированное питание, раздельное питание, видовое питание, основные определения и подходы. Понятие о вегетарианском, диетическом, лечебном питании. Общая характеристика режима питания и его роль в обеспечении здоровья и работоспособности человека.

Учащийся должен знать:

- о роли питания в жизни человека
- общую характеристику режима питания, его роль в обеспечении здоровья и трудоспособности

Иметь представление:

- о лечебном, диетическом, вегетарианском, раздельном питании

*Тема 4.4 Вредные привычки, наркотики, зависимость, лечение*

Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности человека.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составляющие части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему.

Наркотики. Наркомания и токсикомания. Общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика вредных привычек. Предрасположенность к зависимости. Способы снижения зависимости

Учащийся должен знать:

- о вредных привычках (курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков) и их влиянии на здоровье и поведение человека
- меры профилактики вредных привычек

Иметь представление:

- об их социальных последствиях

*Тема 4.5 Нравственность..*

Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (технологический, культурный, материальный факторы). Качества, которые необходимо воспитывать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

Болезни, передаваемые половым путём, формы передачи, причины, способствующие заражению БППП. Меры профилактики. Уголовная ответственность за заражения венерической болезнью.

ВИЧ–инфекция и СПИД, краткая характеристика и пути заражения. Профилактика СПИДа. Ответственность за заражение ВИЧ инфекцией.

Семья в современном обществе. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. Личные права и обязанности супругов. Имущественные права супругов. Права и обязанности родителей.

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Учащийся должен знать:

- значение семьи в жизни человека, факторы, влияющие на гармонию совместной жизни.
- о заболеваниях, передаваемых половым путем; формах передачи и путях заражения
- о принципах ухода за кожей, зубами волосами

Иметь представление:

- о понятиях нравственности и здоровье
- о семейном законодательстве, правах и обязанностях супругов

- об уголовной ответственности за умышленное заражение венерическим заболеванием
- о гигиене одежды

Владеть:

- мерами профилактики ВИЧ-инфекции
- правилами личной гигиены



## Календарно-тематический план 10 класс

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий</b>	<b>К-во Часов</b>	<b>Вид Занятий</b>	<b>Домашнее задание Учебник А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников</b>	<b>Задания для студентов</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1	Введение и повторение предыдущего курса ОБЗР	1	Вводный урок	Конспекты за 10 класс	Школьный конспект
	<b>Раздел I Обеспечение личной безопасности социального характера</b>	<b>4</b>			
2	Характеристика опасных и чрезвычайных ситуаций, их предсказание и правила поведения	1	Раскрывающий урок	учебник	Доклады и сообщения
3	Экологические и производственные негативные факторы	1	Комбинированный урок	в/з № 3	СМИ об экологии
4	Подразделения пожарной охраны в единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	1	Раскрывающий урок	в/з № 1	Гл 4 с 49—50
5	Поведение на водоёмах в летнее и зимнее время года	1	Раскрывающий урок	в/з 3 №	Гл.4 с 60-65
	<b>Раздел II. Основы обороны государства и воинская обязанность</b>	<b>7</b>			
6	. Правовые основы воинской службы. Уставы Российской Армии. Права и обязанности военнослужащих срочной службы	3	Теоретическое занятие	Учебник, Уставы	Доклады и сообщения
7	Тактико-технические данные и устройство автомата Калашникова	2			
8	Строевой устав. Построение в одну, две, три шеренги. Выход из строя и доклад	2	Комб. урок	Устав строевой службы	Практические занятия.
	<b>Раздел III Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи</b>	<b>5</b>			

13	<i>Первая при ранениях. Эвакуация раненых с поля боя.</i>	1	Комбинированный урок	Телепередача «Служу России», интернет.	<b>Медицинско-санитарная подготовка уч-ся</b>
14	<i>Опасные инфекционные заболевания</i>	1	Практическое занятие	Учебник Видеозапись	Медико-санитарная подготовка учащихся Стр. 25-34
15	<i>Бактериальные инфекционные заболевания</i>	1	Раскрывающий урок	Видеозапись	«Эпидемия на пороге» конспект
16	<i>Значение иммунитета в противостоянии с заболеваниями</i>	1	Раскрывающий урок	Доклады интернет	«Энциклопедия для осторожных»
17	<i>Карантин. Его функции, составляющие и средства.</i>	1	Раскрывающий урок	Видеозапись	Болезни будущего Конспект
	<b>Раздел IV Основы здорового образа жизни</b>	<b>12</b>			
18-19	<i>Здоровый образ жизни, основные понятия критерии здоровья</i>	2	Раскрывающий урок	Учебник	Гл 9 с 151-153
20	<i>Режим труда и отдыха. Значение двигательной активности и закаливания для здоровья человека</i>	1	Комбинированный урок	Учебник	Гл 9 с 154-156
21	<i>Рациональное питание.</i>	1	Раскрывающий урок	Тонометр, часы	Гл 9 с 157-159
22	<i>Значение биологических ритмов в различных видах деятельности.</i>	1	Раскрывающий урок	Учебник	Составить пищевой дневник
23-25-	<i>Вредные привычки, наркотики, зависимость, лечение</i>	3	Комбинированный урок	Учебник	Гл 9 с 159-162
26	<i>Нравственность</i>	1	Раскрывающий урок	лекция	Конспект
27-29	<i>Религиозность, фанатизм и их влияние на психику</i>	3	Раскрывающий урок	Видеозапись	Конспект
	<b>Основы первой помощи</b>	4			
30-33	<i>Типичные ошибки и алгоритм оказания первой помощи</i>	4	Комбинированный урок	конспект	Конспект,

34	<i>Повторение и самостоятельная работа</i>	1			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>			

*Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения*

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Автор</i>	<i>Издательство и год Издания</i>
1	<i>Безопасность жизнедеятельности</i>	<i>Хренников Б.О., Гололобов Н.В., Льянная Л.И., Маслов М.В. под ред. Егорова С.Н.</i>	<i>АО: «Просвещение» 2021</i>
2	<i>Медико-санитарная подготовка учащихся</i>	<i>Курцева П.А.</i>	<i>М.: Просвещение, 1988. – 112 с.</i>
3	<i>Основы безопасности жизнедеятельности</i>	<i>Латчук В.Н. Миронов С.К. Мишин Б.И.</i>	<i>М.: Изд – во НЦ ЭНАС, 2003. – 120 с.</i>

4	<i>Основы безопасности жизнедеятельности</i>	<i>Топоров И.К.</i>	<i>М -,просвец. АО «Моск. Уч» 1996 г.</i>
5	<i>Основы гигиены и санитарии</i>	<i>Колесов Д.В. Маиш Р.Д.</i>	<i>М.: Просвещение, 1989. – 192 с.</i>
6	<i>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</i>	<i>Смирнов А.Т. Мишин Б.И. Ижевский П.В.</i>	<i>М.: Просвещение, 2002.</i>
7	<i>Безопасность в чрезвычайных ситуациях</i>	<i>Мастюков Б.С.</i>	<i>М: Издательский центр «Академия» 2003. – 336 с.</i>

**Технические средства обучения:** компьютер, интерактивная доска, видеопроектор.

**Телепередачи:** Щит Родины, Оружие России, Военное дело, Марш-бросок, Ударная сила.

**Видеозаписи:**

1. Структура МЧС - интернет ресурс
2. Цели и задачи МЧС - интернет ресурс
3. Техногенные катастрофы - интернет ресурс
4. Религиозные секты - интернет ресурс
5. Тесты по ОБЗР 9, 10, 11 класс. Электронное издание для обучения детей в диалоговом режиме. МЧС Россия, ООО» Кирилл и Мефодий». 2005
6. Основы противопожарной безопасности. Videостудия Квант. Москва. 1994
7. Травматизм. Правила оказания первой помощи. Videостудия Квант. Москва. 1994
8. Безопасность. Электронная энциклопедия для осторожных. Москва, ООО «Хорошая погода» 2005
9. Гражданская оборона на современном этапе – интернет.

**2.3 Вопросы к самостоятельной работе.**

**«Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс.**

**1-й семестр**

1. Характеристики типов ЧС
2. Наиболее частые ЧС природного характера на территории России.
3. Потенциально опасные объекты ЧС техногенного характера.
4. Стратегия и тактика национальной безопасности.
5. Россия на пути укрепления мира на планете.
6. Потенциальные противники России в международной политике.
7. Учебные заведения Министерства Обороны

8. Перечислите виды вооружённых сил России.
9. Назовите рода войск вооружённых сил России.
10. Какие общевойсковые уставы вы знаете?
11. Каких военнослужащих не разрешается назначать на военное дежурство?
12. Как осуществляется руководство вооружёнными силами в Российской Федерации?

## **2-ой семестр**

1. Назовите основные виды кровотечений.
2. Какие опасные инфекционные заболевания вы знаете?
3. Из каких четырёх составляющих состоит карантин?
4. Последовательность действий при несчастном случае на производстве.
5. Основные симптомы при опасных инфекционных заболеваниях.
6. Виды иммунитета и способы защиты человеческого организма.
7. Назовите три вида наркотиков в зависимости от воздействия на человеческий организм
8. Укажите два вида зависимости человека от наркотиков.
9. Какие показатели здоровья человека вы знаете?
10. Какие из пищевых добавок запрещены в России?
11. При каком виде кровотечения следует накладывать жгут?
12. Последовательность действий при оказании первой помощи человеку в бессознательном состоянии и коме.