Муниципальное образовательное учреждение

Ивановская средняя общеобразовательная школа

Переславского муниципального района

Ярославской области

 Утверждена

 приказом директора школы

 №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_г

### Рабочая программа

Учебного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

10 класс

Автор-составитель:

Назарова Татьяна

Александровна

**201**

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «ОБЖ» для 10 класса составлена на основе:

- комплексной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (под общей редакцией А.Т.Смирнова), 2009 год, Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобразования и науки Рф от 5.03.2004 года;

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в ОУ на 201 -201 учебный год, реализующих программы общего образования.

- Методических писем «О преподавании Основ безопасности жизнедеятельности в ОУ Ярославской области в 201 -201 учебном году»

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10-х классах 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 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 в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа 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: оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

**Рабочая программа 10-х классов рассчитана на 68 учебных часов (теория) по 2 часа в неделю.** Изучение учебного курса в 10 классе заканчивается учебными сборами (практика) с обучающимися-юношами по рекомендациям Министерства образования и науки РФ и департамента образования (письмо департамента образования от 10.03.2006 года № 606/01-11 «О порядке организации и проведения учебных сборов»).

Программа для 10-11-х классов предназначена для углублённого изучения тем в области безопасности жизнедеятельности учащимися с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства. Данная программа реализует положения государственного образовательного стандарта второго поколения.

Тематическое планирование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № модуля, раздела, темы | Наименование модулей, разделов, тем | Количество часов |
| М-1 | Основы безопасности личности, общества и государства | 17 |
| Р-1 | Основы комплексной безопасности | 15 |
| Тема 1 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни | 6 |
| Тема 2 | Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций | 4 |
| Тема 3 | Современный комплекс проблем безопасности социального характера | 5 |
| Р-2 | Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций | 2 |
| Тема 4 | Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства | 2 |
| М-2 | Основы медицинских знаний и здорового образа жизни | 6 |
| Р-3 | Основы здорового образа жизни | 6 |
| Тема 5 | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний | 2 |
| тема 6 | Здоровый образ жизни и его составляющие | 4 |
| М-3 | Обеспечение военной безопасности государства | 47 |
| Р-5 | Основы обороны государства | 19 |
| Тема 7 | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны | 7 |
| Тема 8 | Вооруженные силы Российской Федерации – защита нашего Отечества | 3 |
| Тема 9 | Виды Вооруженных сил Российской Федерации и рода войск | 7 |
| Тема 10 | Боевые традиции Вооруженных сил России | 2 |
| Р-6 | Основы военной службы | 26 |
| Тема 11 | Размещение и быт военнослужащих | 3 |
| Тема 12 | Суточный наряд, общие обязанности лиц суточного наряда | 3 |
| Тема 13 | Организация караульной службы | 3 |
| Тема 14 | Строевая подготовка | 6 |
| Тема 15 | Огневая подготовка | 6 |
| Тема 16 | Тактическая подготовка | 3 |
|  | Всего часов | 68 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | № раздела, темы, урока | Наименование раздела, темы, урока | содержание | Количество часов |
|  |  | Р-1Основы комплексной безопасности | 15 |
|  |  | Тема 1Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни | 6 |
| 1 |  | 1.1 | Автономное пребывание человека в природной среде | Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Способы подготовки человека к автономному существованию в природной среде. | 1 |
| 2 |  | 1.2 | Обеспечение личной безопасности на дорогах | Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах. | 1 |
| 3 |  | 1.3 | Правила личной безопасности при пожаре | Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние «человеческого фактора» на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности. | 1 |
| 4 |  | 1.4 | Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях | Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью. | 1 |
| 5 |  | 1.5 | Правила личной безопасности при угрозе террористического акта | Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке. | 1 |
| 6 |  | 1.6 | Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности | Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; организация незаконного вооруженного формирования или участие в нем. | 1 |
|  |  | Тема 2Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций | 4 |
| 7 |  | 2.1 | Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия | Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. | 1 |
| 8 |  | 2.2 | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера | Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения. | 1 |
| 9 |  | 2.3 | Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия | Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. | 1 |
| 10 |  | 2.4 | Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера | Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах. | 1 |
|  |  | Тема 3Современный комплекс проблем безопасности социального характера | 5 |
| 11 |  | 3.1 | 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. | 1 |
| 12 |  | 3.2 | Характер современных войн и вооруженных конфликтов | Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война | 1 |
| 13 |  | 3.3 | Международный терроризм – угроза национальной безопасности России | Международный терроризм — угроза национальной безопасности России. Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление. | 1 |
| 14 |  | 3.4 | Виды террористических актов, их цели и способы осуществления  | . Виды террористических актов, их цели и способы осуществления Основные виды терроризма по средствам, используемым при осуществлении террористических актов, а также в зависимости от того, против кого направлен террор и какие перед ним поставлены цели. Основные черты, которые характеризуют современный терроризм. | 1 |
| 15 |  | 3.5 | Наркотизм и национальная безопасность России | Наркотизм и национальная безопасность России. Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма. | 1 |
|  |  | Р-2Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций | 2 |
|  |  | Тема 4Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства | 2 |
| 16 |  | 4.1 | Законы и другие, нормативно правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности человека | Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности. Положения Конституции Российской Федерации, основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание основных положений законов, права и обязанности граждан. | 1 |
| 17 |  | 4.2 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (HCXC)? Её структура и задачи | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее предназначение, структура и основные задачи. | 1 |
|  |  | Р-3Основы здорового образа жизни | 6 |
|  |  | Тема 5Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний | 2 |
| 18 |  | 5.1 | Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности | . Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности 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. | 1 |
| 19 |  | 5.2 | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика | Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике..  | 1 |
|  |  | Тема 6Здоровый образ жизни и его составляющие | 4 |
| 20 |  | 6.1 | Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. 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. | 1 |
| 21 |  | 6.2 | Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека | 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. | 1 |
| 22 |  | 6.3 | Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека | . Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. | 1 |
| 23 |  | 6.4 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек | . Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидность наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании. | 1 |
|  |  | Р-5Основы обороны государства | 19 |
|  |  | Тема 7 | Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны | . Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.  | 7 |
| 24 |  | 7.1 | Гражданская оборона, её предназначение и основные задачи | Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной. | 1 |
| 25 |  | 7.2 | Основные виды оружия и их поражающие факторы | Современные средства поражения, 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. | 1 |
| 26 |  | 7.3 | Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени | . Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. | 1 |
| 27 |  | 7.4 | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени | Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени 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). | 1 |
| 28 |  | 7.5 | Средства индивидуальной защиты | Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. | 1 |
| 29 |  | 7.6 | Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций | Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. | 1 |
| 30 |  | 7.7 | Организация гражданской обороны в образовательном учреждении | . Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся. | 1 |
|  |  | Тема 8Вооруженные силы Российской Федерации – защита нашего Отечества | 3 |
| 31 |  | 8.1 | История создания Вооруженных сил Российской Федерации | . История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил 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., создание массовой армии. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. | 1 |
| 32 |  | 8.2 | Памяти поколений – дни воинской славы России | Память поколений — дни воинской славы России. Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. | 1 |
| 33 |  | 8.3 | Состав Вооруженных сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными силами Российской Федерации | . Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации. Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации. | 1 |
|  |  | Тема 9Виды Вооруженных сил Российской Федерации и рода войск | 7 |
| 34 |  | 9.1 | Сухопутные войска, их состав и предназначение | . Сухопутные войска. Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск. | 1 |
| 35 |  | 9.2 | Военно-воздушные силы | Военно-воздушные Силы. Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС. | 1 |
| 36 |  | 9.3 | Военно-морской флот | Военно-морской флот. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника. | 1 |
| 37 |  | 9.4 | Ракетные войска стратегического назначения | . Ракетные войска стратегического назначения. Ракетные войска стратегического назначения (PBСH), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника. | 1 |
| 38 |  | 9.5 | Воздушно-десантные войска | Воздушно-десантные войска. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. | 1 |
| 39 |  | 9.6 | Космические войска | . Космические войска Космические войска, их состав и предназначение. | 1 |
| 40 |  | 9.7 | Другие войска | Другие войска. Пограничные органы Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Войска гражданской обороны МЧС России. | 1 |
|  |  | Тема 10Боевые традиции Вооруженных сил России | 2 |
| 41 |  | 10.1 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качество защитников Отечества | . Патриотизм и верность воинскому долгу — 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. | 1 |
| 42 |  | 10.2 | Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений | . Дружба и войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота. | 1 |
|  |  | Р-6Основы военной службы | 28 |
|  |  | Тема 11Размещение и быт военнослужащих | 3 |
| 43 |  | 11.1 | Размещение военнослужащих | Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок. Содержание помещений; противопожарная защита; охрана окружающей среды. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка, завтрак, обед и ужин, учебное занятие. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих. | 1 |
| 44 |  | 11.2 | Распределение времени и повседневный порядок | 1 |
| 45 |  | 11.3 | Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих | 1 |
|  |  | Тема 12Суточный наряд, общие обязанности лиц суточного наряда | 3 |
| 46 |  | 12.1 | Суточный наряд, общие положения | Общие обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Общие положения. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте. | 1 |
| 47 |  | 12.2 | Обязанности дневального по роте | 1 |
| 48 |  | 12.3 | Обязанности дежурного по роте | 1 |
|  |  | Тема 13Организация караульной службы | 3 |
| 49 |  | 13.1 | Организация караульной службы, общие положения | Организация караульной службы, общие положения. Часовой, неприкосновенность часового, основные обязанности часового. | 1 |
| 50 |  | 13.2 | Часовой - лицо неприкосновенное | 1 |
| 51 |  | 13.3 | Обязанности часового | 1 |
|  |  | Тема 14Строевая подготовка | 6 |
| 52 |  | 14.1 | Строи и управление ими | Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения. Развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. | 1 |
| 53 |  | 14.2 | Строевые приемы и движение без оружия | 1 |
| 54 |  | 14.3 | Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении | 1 |
| 55 |  | 14.4 | Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него | 1 |
| 56 |  | 14.5 | Строи отделения, развернутый строй, походный строй | 1 |
| 57 |  | 14.6 | Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении | 1 |
|  |  | Тема 15Огневая подготовка | 6 |
| 58 |  | 15.1 | Назначение и боевые свойства автомата Калашникова | Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе. | 1 |
| 59 |  | 15.2 | Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова (практическое занятие) | 1 |
| 60-65 |  | 15.3 | Приемы и правила стрельбы из автомата (практические занятия) | 4 |
|  |  | Тема 16Тактическая подготовка | 3 |
| 66 |  | 16.1 | Современный бой | Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки. | 1 |
| 67 |  | 16.2 | Обязанности солдата в бою | 1 |
| 68 |  | 16.3 | Действия солдата в бою | 1 |
|  |  |  | Всего часов |  | 68 |

Требования к уровню подготовки

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 РФ 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 и т.д.)

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

**Приобретённые знания и умения обучающиеся должны использовать в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;

- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- пользования бытовыми приборами;

- использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;

- пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;

- соблюдения общих правил безопасного дорожного движения;

- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;

- соблюдения мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;

- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;

- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;

- вызова (обращения) за помощью в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;

- подготовки себя к профессиональной деятельности, в том числе и к военной службе.

Литература

1. Учебник А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс, «Просвещение», 2010 год.
2. А.Т.Смирнов ОБЖ Поурочные разработки. «Просвещение», 2009 г
3. «На службе Отечеству», книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат, сержантов ВС РФ, Москва, 1999 год
4. Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности
5. Противодействие терроризму. Учебное пособие. «Кириллица», 2006 год