

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
И.В. Кудряшова



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Т.И. Гончарова

Приказ № 280 от 29.08.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для обучающихся 10 класса
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2019/2020 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Головчанская Галина Анатольевна,
учитель первой квалификационной
категории

2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)	5
3. Содержание учебного предмета, курса	6
4. Тематическое планирование	12
5. Приложение	13
Календарно-тематическое планирование	

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный компонент Государственного стандарта в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования 2004г.
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «СОШ п. Коминтерн»;
- Примерная программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности;
- Авторской комплексной учебной программы по основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для 10-11 классов под общей редакцией А.Т.Смирнова. Москва. «Промсвещение», 2010 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.18г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.05.2019 г. № 233 «О внесении изменений в утверждение в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.18г. № 345»;
- Устав МОУ СОШ п. Коминтерн.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» направлен на достижение следующих **целей**:

- освоение обучающимися знаний о безопасности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровье и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций, об обязанностях граждан по защите государства;
- воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы, бдительности в отношении актов терроризма; потребности вести здоровый образ жизни;
- 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.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа, из расчёта 1 час в неделю.

Информационно-методическое обеспечение

- А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен:

Знать:

- основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, по контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

Уметь:

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который необходимо взять с собой в случае эвакуации;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах гражданской организации гражданской обороны.

Использовать приобретенные знания и умения 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 безопасности дорожного движения;
- соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах 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 к военной службе.

Содержание учебного предмета, курса

<i>Раздел, тема</i>	<i>Основное содержание по темам</i>	<i>Кол – во часов</i>
<p>Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.</p>	<p>1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Практические занятия. 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.</p> <p>1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов. Практические занятия. 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.</p> <p>1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних. 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.</p> <p>1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Практические занятия. 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.)</p> <p>1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи. РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от</p>	<p>14</p>

	<p>чрезвычайных ситуаций.</p> <p>1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.</p> <p>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», «Об обороне», «О гражданской обороне» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.</p>	
<p>Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны</p>	<p>2.1. Гражданская оборона, основные понятия, определения, задачи.</p> <p>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.</p> <p>2.2. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.</p> <p>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. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.</p> <p>2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.</p> <p>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.</p> <p>2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.</p> <p>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).</p> <p>2.5. Средства индивидуальной защиты населения.</p> <p>Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские сред-</p>	

	<p>ства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.</p>	
	<p>2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах 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.</p>	
	<p>2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.</p>	
<p>Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.</p>	<p>3.1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста. 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.</p>	7
	<p>3.2. 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. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.</p>	
<p>Тема 4. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие. 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.</p>	
	<p>4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека. Основные понятия о биологических ритмах организма.</p>	

	<p>Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.</p>	
	<p>4.3. 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 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.</p>	
	<p>4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. 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.</p>	
<p>Раздел 3. Основы военной службы Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.</p>	<p>5.1. История создания Вооруженных Сил России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV- XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, 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.</p> <p>5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение. 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 соз-</p>	<p><i>13</i></p>

	дания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.	
	<p>5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основное содержание.</p> <p>5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству. 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.</p>	
Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	<p>6.1. 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.</p> <p>6.2. Памяти поколений - дни воинской славы России. Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.</p> <p>6.3. Дружба, войсковое товарищество - основа воинской 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.</p>	

<p><u>Тема 7. Символы воинской чести.</u></p>	<p>7.1. Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. 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.</p> <p>7.2. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание «Герой Советского Союза», звание «Герой Российской Федерации».</p> <p>7.3. Ритуалы Вооруженных Сил 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.</p>	
<p><u>Тема 8. Основы военной службы (практические занятия на базе школы и воинской части).</u></p>	<p>8.1. Основы подготовки гражданина к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках. Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня на время учебных сборов, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.</p> <p>8.2. Размещение и быт военнослужащих. Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву; содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды. Распределение служебного времени и повседневный порядок. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.</p> <p>8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда. Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.</p> <p>8.4. Организация караульной службы, обязанности часового. Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.</p> <p>8.5. Строевая подготовка. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отра-</p>	

	<p>ботка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строи отделения. Строи взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.</p>	
	<p>8.6. Огневая подготовка. Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата; чистка, смазка и хранение автомата. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.</p>	
	<p>8.7. Тактическая подготовка. 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.</p>	
	<p>8.8. Физическая подготовка. Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.</p>	

Тематическое планирование

<i>Раздел, тема</i>	<i>Название разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>
Раздел 1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	14
Тема 1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6
Тема 2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	8
Раздел 2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	7
Тема 1	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
Тема 2	Основы здорового образа жизни	5
Раздел 3	Основы военной службы	13
Тема 1	Вооружённые силы РФ – защитники нашего Отечества	6
Тема 2	Боевые традиции Вооружённых Сил России	3
Тема 3	Символы воинской чести	4
		34

Календарно – тематическое планирование

<i>Дата</i>		<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Корректировка</i>
<i>план</i>	<i>факт</i>			
<i>I триместр – 11 уроков</i>				
05.09		1.	Вводный инструктаж по ТБ. Автономное пребывание человека в природной среде.	
12.09		2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	
19.09		3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	
26.09		4.	Обеспечение личной безопасности в криминальных ситуациях.	
03.10		5.	Обеспечение личной безопасности при ЧС природного характера.	
10.10		6.	Обеспечение личной безопасности при ЧС техногенного характера.	
17.10		7.	Военные угрозы национальной безопасности России	
24.10		8.	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	
14.11		9.	Законодательные и нормативные правовые акты РФ по обеспечению безопасности.	
21.11		10.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи	
28.11		11.	Экстремизм и терроризм — чрезвычайные опасности для общества и государства	
<i>II триместр – 13 уроков</i>				
05.12		12.	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности	
12.12		13.	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	
19.12		14.	Уголовная ответственность за террористическую и экстремистскую деятельность	
26.12		15.	Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	
02.01		16.	Повторный инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	
09.01		17.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	
16.01		18.	Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи	
23.01		19.	Основные виды оружия и их поражающие факторы	
30.01		20.	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени. Инженерная защита населения	

06.02		21.	Средства индивидуальной защиты.	
13.02		22.	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в общеобразовательном учреждении.	
20.02		23.	История создания Вооруженных Сил РФ.	
27.02		24.	Памяти поколений – дни воинской славы России.	
<i>III триместр – 10 уроков</i>				
05.03		25.	Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ	
12.03		26.	Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника СВ.	
02.04		27.	Военно-воздушные Силы. Военно-морской флот. Вооружение и военная техника ВВС и ВМФ.	
09.04		28.	Ракетные войска стратегического назначения. Вооружение и военная техника РВСН.	
16.04		29.	Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение .	
23.04		30.	Космические войска, их состав и предназначение.	
30.04		31.	Войска и воинские формирования, не входящие в состав ВС РФ.	
07.05		32.	Боевые традиции Вооруженных Сил России	
14.05		33.	Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества.	
21.05		34.	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.	