

**Рабочая программа
среднего общего образования по основам безопасности
жизнедеятельности (базовый уровень) для 10 класса,
автор-составитель Посохов С.И., преподаватель-организатор ОБЖ.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности (далее ОБЖ) для 10 класса базового уровня составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности, примерной программы по основам безопасности жизнедеятельности (Сборник нормативных документов. Основы безопасности жизнедеятельности. Среднее общее образование. Базовый уровень. / Сост. Э.Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. - М.: Дрофа, 2011), в соответствии с УМК «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс: / под редакцией Ю.Л.Воробьева. – АСТ. Астрель. М, 2012-2017.

В учебном плане МАОУ СОШ № 1 в 2017-2018 учебном году на изучение ОБЖ в 10 классе на базовом уровне предусмотрен 1 час в неделю.

При составлении рабочей программы учитывался календарный учебный график МАОУ СОШ № 1 на 2017-2018 учебный год. Поэтому рабочая программа по основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса базового уровня рассчитана на 35 часов.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»; «Об охране окружающей природной среды»; «О пожарной безопасности»; «О гражданской обороне»; «Об обороне»; «О воинской обязанности и военной службе»; «О безопасности дорожного движения» и др.

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья,
- государственная система обеспечения безопасности населения,
- основы обороны государства и воинская обязанность.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- овладение системой теоретических знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- интеллектуальное развитие, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных практической деятельности: ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей;
- формирование представлений о личной безопасности, окружающем мире;
- воспитание культуры личности, отношения к вопросам безопасности как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии;
- подготовка юношей к защите Отечества.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на ступени среднего общего образования направлено на реализацию следующих задач:

- приобретения практических умений и теоретических знаний;
- овладение обобщенными способами мыслительной, творческой деятельности;
- освоение компетенций: учебно-познавательной, коммуникативной, рефлексивной, личностного саморазвития, ценностно-ориентационной и профессионально-трудового выбора.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов
1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	6
2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	8
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	2
4	Основы здорового образа жизни.	4
5	Основы военной службы.	7
6	Боевые традиции Вооруженных Сил России.	3
7	Символы воинской чести.	3
	Промежуточная аттестация	2
	Итого:	35

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

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.

Пожарная безопасность.

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.

Правила личной безопасности при пожаре Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

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.

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.

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.

Чрезвычайные ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера.

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

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.

Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.

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.

Характер современных войн и вооруженных конфликтов. Вооруженный конфликт, локальная война, региональная война, крупномасштабная война.

Международный терроризм — угроза национальной безопасности России.

Терроризм — общие понятия и определения. Характеристика современной террористической деятельности в России. Международный терроризм как социальное явление.

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.

Наркотизм и национальная безопасность России.

Наркотизм как преступное социальное явление по незаконному распространению наркотиков среди населения ради получения прибыли. Основные составляющие наркотизма.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

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.

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.

Основы здорового образа 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.

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.

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.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидности наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании

Основы военной службы.

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.

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.

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.

Боевые традиции Вооруженных Сил России.

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.

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.

Символы воинской чести.

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне учащиеся должны

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы (по призыву и по контракту) и альтернативной гражданской службы;
- нормы международного гуманитарного права;
- требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников;
- основные виды воинской деятельности;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;
- государственные и военные символы Российской Федерации;

- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;
- общую организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;
- правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб;
- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- порядок размещения и условия быта военнослужащих;

уметь:

- применять основные способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- использовать приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- формирования у себя психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в теме	дата	Наименование разделов и тем урока
			Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (6 ч)
1	1	01.09.2017	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования в природе.
2	2	08.09.2017	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.
3	3	15.09.2017	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.
4	4	22.09.2017	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.
5	5	29.09.2017	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи.
6	6	06.10.2017	Уголовная ответственность несовершеннолетних.
			Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. (8 ч)
7	1	13.10.2017	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.
8	2	20.10.2017	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.
9	3	27.10.2017	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.
10	4	10.11.2017	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.
11	5	17.11.2017	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.
12	6	24.11.2017	Средства индивидуальной защиты.
13	7	01.12.2017	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций.
14	8	08.12.2017	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.
			Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (2 ч)
15	1	15.12.2017	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности.
16		22.12.2017	Промежуточная аттестация.
17	2	29.12.2017	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.
			Основы здорового образа жизни. (4 ч)
18	1	12.01.2018	Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания.
19	2	19.01.2018	Биологические ритмы. Влияние биологических ритмов на

			работоспособность человека.
20	3	26.01.2018	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.
21	4	02.02.2018	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
			Основы военной службы. (7 ч)
22	1	09.02.2018	Родина и её национальная безопасность.
23	2	16.02.2018	История создания Вооруженных Сил России.
24	3	02.03.2018	История создания Вооруженных Сил России.
25	4	09.03.2018	Организационная структура Вооруженных Сил России.
26	5	16.03.2018	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.
27	6	23.03.2018	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.
28	7	06.04.2018	Другие войска, их состав и предназначение.
			Боевые традиции Вооруженных Сил России. (3 ч)
29	1	13.04.2018	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.
30	2	20.04.2018	Памяти поколений – дни воинской славы России.
31	3	27.04.2018	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.
			Символы воинской чести. (3 ч)
32	1	04.05.2018	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.
33	2	11.05.2018	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
34		18.05.2018	Промежуточная аттестация.
35	3	25.05.2018	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Правила поведения на железнодорожном транспорте.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
проведения пятидневных учебных сборов
участием юношей X классов.

№ п/п	Темы занятий	количес тво часов
1.	Основы подготовки гражданина к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.	1
2.	Размещение и быт военнослужащих. Содержание помещений. Распорядок дня воинской части. Подъём, утренний осмотр и вечерняя поверка. Часы занятий, завтрак, обед, ужин. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды.	3
3.	Суточный наряд и его обязанности. Назначение и состав суточного наряда. Подготовка суточного наряда. Обязанности лиц суточного наряда.	4
4.	Организация караульной службы. Назначение и задачи караульной службы. Наряд караулов и подготовка караулов. Часовой и его обязанности. Пост.	4
5.	Строевая подготовка. Строевые приёмы и движение без оружия. Строй отделения, взвода и роты. Движение походным и строевым шагом в составе отделения и взвода. Прохождение торжественным маршем. Прохождение с песней.	4
6.	Огневая подготовка. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Автомат Калашникова: тренировка и выполнение норматива по неполной разборке и сборке АК-74. Приёмы и правила ведения огня. Меры безопасности при проведении стрельб. Практическая стрельба из пневматической винтовки.	11
7.	Тактическая подготовка. Действия солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижения в бою и порядок их выполнения. Способы передвижения на поле боя. Выбор и занятие места для стрельбы, оборудование и маскировка окопа для стрельбы лёжа. Преодоление препятствий и заграждений.	3
8.	Медицинская подготовка. Оказание само- и взаимопомощи при ранениях и травмах на поле боя.	2
9.	Радиационная, химическая и биологическая защита. Приёмы и способы индивидуальной защиты. Преодоление участка местности, заражённого радиоактивными веществами.	3
10.	Физическая подготовка. Разучивание и выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на спортивных снарядах. Сдача нормативов: бег на 100 м, кросс 1 км, метание гранаты (700 г), подтягивание на перекладине.	5
Всего		40