

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету ОБЖ

10 класс

## ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ 10 КЛАСС

### Пояснительная записка

Данная программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта по ОБЖ (приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1809), примерных программ основного общего образования по ОБЖ 2010 года. При составлении программы была использована программа под общей редакцией Ю.Л. Воробьева.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения ОБЖ, которые определены стандартом.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе направлено на достижение следующих целей:

1. Воспитать у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственное отношение к личному здоровью; ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды.
2. Развить у обучающихся личные духовные и физические качества, обеспечивающие адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, потребности соблюдения нормы здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.
3. Освоить знания: о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства.
4. Научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья, безопасному поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях; Использовать средства индивидуальной защиты; оказанию первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

**Основная задача курса ОБЖ** - подготовить учащихся гимназии к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, сформировать у них навыки здорового образа жизни и умения в оказании первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждениях.

Раздел «Основы военной службы» направлен прежде всего на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества, патриотическое (военно-патриотическое воспитание) старшеклассников.

Главной задачей патриотического воспитания является формирование на примерах отечественной истории, культурных ценностях и традициях личности гражданина – патриота.

**Отличительной особенностью** от примерной программы является то, что в разработанной программе особое внимание уделено разделу «Основы военной службы», программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками. Тематический план курса ОБЖ разработан из расчета 1 час в

неделю, путём сокращения количества часов на прохождение отдельных тем разделов или объединения двух тем в одну.

Отдельных часов для проведения контрольных, лабораторных, экскурсий рабочей программой, как и авторской, не выделяется.

Для реализации программы на её изучение предусматривается по 1 часу в неделю . – 34 часа в год.

**Межпредметные связи** – география, химия, биология, физика, математика., физическая культура.

### **Структурно в программе представлены три раздела и семь темы.**

**Раздел I** «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучающихся, в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5-9 классах. Раздел состоит из двух обобщающих тем: « Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения», «Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны »

**Раздел II** «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из двух тем.

**Раздел III** «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе и основы её безопасности. Раздел состоит из трех тем.

#### **Методы, технологии и формы контроля.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Формы занятий, используемые при обучении ОБЖ следующие:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- семинары и круглые столы;
- индивидуальные консультации;
- внеклассная и внешкольная работа (участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Школа безопасности», проведение Дня защиты детей, различные эстафеты и викторины по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкоматов и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины; тематические выставки и выставки творческих работ учащихся и др.

Формы контроля. Текущий контроль проводится систематически на каждом уроке и позволяет выявить степень усвоения изученного учебного материала. Он проводится в форме решения ситуационных задач, индивидуального опроса, работы по карточкам. Большое внимание уделяется практическим работам. Предусматривается использование в практике семинаров-собеседований как средства рубежного контроля. К семинарам учащиеся готовят сообщения, рефераты, доклады, принимают участие в дискуссиях. В конце изучения каждого блока предусмотрены проверочные работы, которые проводятся в форме тестирования. Промежуточное аттестование по основам безопасности жизнедеятельности за курс 10 класса в форме тестирования.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	
		Раздел	Тема
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>	
1.	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		6
2.	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны		7
<b>II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	
3.	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3
4.	Основы здорового образа жизни		7
<b>III</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>11</b>	
5.	Вооруженные силы РФ-защитники нашего Отечества.		5
6.	Боевые традиции ВС России.		3.
7.	Символы воинской части		3
<b>Всего часов</b>		<b>34</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

#### Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

##### 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

1.1. Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия. Причины, приводящие человека к автономному существованию в природе. Правила ориентирования на местности, движение по азимуту.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары — опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.

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

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

1.4. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. 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 безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан

1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи.

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций

1.6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в маршрутном 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.

## **2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.**

2.1 Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

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

2.2 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 средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3 Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в 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

2.4 Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях

2.5 Средства индивидуальной защиты

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

2.6 Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применении современных средств поражения.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Санитарная обработка людей после пребывания в зонах заражения. Эвакуация- основное мероприятие по защите людей.

2.7 Организация гражданской обороны в образовательном учреждении.

Организация ГО в общеобразовательном учреждении, ее предназначение.

Отработка правил поведения в случае получения сигнала о ЧС. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

## **Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.**

#### 3.1 Инфекционные заболевания, их классификация.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике

#### 3.2 Основные инфекционные заболевания, их профилактика.

Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

#### 3.3 Виды кровотечений. Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении.

### **4. Основы здорового образа жизни.**

#### 4.1 Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Основные составляющие здоровья.

#### 4.2 Культура питания

Культура питания. Здоровое питание.

#### 4.3 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности

#### 4.4 Режим труда и отдыха, хороший сон- составляющие здорового образа жизни.

Основные элементы жизнедеятельности человека., рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармонического развития человека, его физических и духовных качеств.

#### 4.5 Значение двигательной активности и закаливания организма 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. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья.

#### 4.6. Вредные привычки, их влияние на здоровье.

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

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 и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения.

#### 4.7 Профилактика вредных привычек.

Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

## **Раздел 3. Основы военной службы.**

### **5. Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.**

#### 5.1 Родина и ее национальная безопасность.

С чего начинается Родина? Национальные интересы России. Угроза национальной безопасности России.

#### 5.2. История создания Вооружённых Сил России.

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 ВС, их структура, предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

#### 5.3 Состав ВС РФ.

ВС РФ – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Организационная структура ВС,

5.4 Виды ВС, рода войск. История их создания.

Виды ВС РФ, рода ВС РФ, рода войск, история создания, предназначение, структура.

5.5 Отдельные рода войск ВС и их предназначение.

РВСН, космические войска, ВДВ, история создания, предназначение, структура.

5.6. Другие войска, их состав и предназначение.

Пограничные войска Федеральной службы безопасности РФ, внутренние войска МВД, войска ГО.

## **6. Боевые традиции ВС России.**

6.1 Патриотизм и верность воинскому долгу – неотъемлемые качества защитника русского воина, основа героизма.

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

6.2 Памяти поколений – Дни Воинской Славы России.

Дни воинской славы – Дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3 Дружба, 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.

## **7. Символы воинской чести.**

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

Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

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, звания Герой Советского Союза,

Герой Российской Федерации

7.3 Ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации.

Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части.

Порядок вручение личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

## **Требования к уровню подготовки :**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен **знать** :

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- 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;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- 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 контракту, альтернативной -гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь:**

- владеть способами 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;

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

- для ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся (критерии оценивания уровня подготовки учащихся)**

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

**Учебно-методический комплект:**

литература для учителя:

1. Федеральный государственный стандарт общего образования, 2004
2. Примерные программы основного общего образования. Основы обеспечения жизнедеятельности – М. Просвещение, 2010
3. Основы безопасности жизнедеятельности. Развернутое тематическое планирование по учебникам под редакцией Ю.Л. Воробьева. Учитель, 2011
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы / Под общей редакцией А.Т Смирнов - М. Просвещение, 2008г.
5. Тематическое и поурочное планирование по ОБЖ ; 11 класс: к учебнику М.П. Фролови др., под ред. Ю.Л. Воробьева « ОБЖ 11 класс» под ред. Ю.Л.Воробьева/Подольян-М.: АСТ: Астрель, 2008
7. Основы безопасности жизнедеятельности 11 класс. учеб. Для общеобразовательных учреждений./ М,П, Фролов и др. , под ред. Ю.Л. Воробьева.
8. Вооружённые силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества. – Учебное пособие.- Москва: Армпресс, 2001.
9. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ. – М.: Военное издательство, 1994.
10. Конституция Российской Федерации (действующая редакция).
11. Федеральные законы: "Об обороне", "О статусе военнослужащих", "О воинской

обязанности и военной службе", "О гражданской обороне", "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера".

12. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.

13. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10 – 11 кл.: Пособие для преподавателей – организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразоват. учреждений/ А.Т. Смирнов, М.В. Маслов; под общ. ред. А.Т. Смирнова.- М.: Просвещение, 2002.

14. Пожарная безопасность в школе: методическое пособие/Л.Ю. Скрипник. 3-е изд. М,,: Айрис – пресс,2006.

15. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / под ред. А. А. Кокорева. — М, 2000.

16. Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2006. — № 11.

17. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: метод, пособие /А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М., 2002.

18. Чрезвычайные ситуации: энцикл. школьника / под общ. ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.

19. Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;