

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 236 – О от 17.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

2018 – 2019 учебный год

10 КЛАСС

Агапкин Максим Иванович,
преподаватель-организатор ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся 10 класса разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ» пр. № 273 от 29.12.2012 года, авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 классов общеобразовательных учреждений (авторы программы - М. П. Фролов, В. П. Шолох, М. В. Юрьева, Б. И. Мишин), под ред. Ю. Л. Воробьева. - М.: Астрель, 2014, и в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и образовательной программой МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское имени Героя Советского Союза В. Ф. Чухарева».

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.

Основы безопасности жизнедеятельности: 10-й класс: учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень/ М. П. Фролов (и др.); под ред. Ю. Л. Воробьева. - Москва: АСТ: Астрель, 2014

Изучение ОБЖ в 10 классе направлено на достижение:

Целей:

- *воспитание* у обучающихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной 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; потребности вести здоровый образ 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: 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.

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. В ходе преподавания ОБЖ следует обратить внимание на овладение умениями общеучебного характера, разнообразными способами деятельности, приобретение опыта:
- решение разнообразных классов задач из различных разделов курса, в том числе задач, требующих поиска путей и способов решения.
- исследовательской деятельности, развитие идей, обобщений.
- поиска, систематизации, анализа и классификации информации, использования разнообразных информационных источников, включая учебную и справочную литературу, современные информационные технологии

Место курса в учебном плане

На изучение ОБЖ в 10 классе согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В. Ф. Чухарева на 2018-2019 учебный год отводится по 1 час в неделю. Курс рассчитан на 35 часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающиеся 10 класса должны

знать:

1. основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
2. организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
3. основные принципы здорового образа жизни;
4. правила оказания первой медицинской помощи;
5. основы обороны государства и военной службы;
6. боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

уметь:

1. предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
2. грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
3. оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
4. выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
5. пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Содержание программы учебного предмета

1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

(6 ч)

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. 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.

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. 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.

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. 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. 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.

1.7 Чрезвычайные ситуации природного характера

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

1.8. 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.

1.9 Чрезвычайные ситуации техногенного характера

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

1.10. 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.

6. 2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.(7 ч)

2.1. 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.

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

2.3. Международный терроризм — угроза национальной безопасности России

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

2.4. 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.

2.5. Наркотизм и национальная безопасность России

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

7. 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (3 ч)

3.1 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.

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.

8. 4. Основы здорового образа жизни. (7 ч)

4.1. 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.

4.2. 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.

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 долголетия.

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

9. 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

10. 5. Основы военной службы. (6 ч)

5.1. 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

11. 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. (3 ч)

6.1. 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.

6.2. *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.

12. 7. Символы воинской чести. (3 ч)

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

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

7.3 Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во час	Дата	
			план	факт
Глава №1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (6 ч)				
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования в природе	1		
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1		
3	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	1		
4	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1		
5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи	1		
6	Уголовная ответственность несовершеннолетних	1		
Глава №2 Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.(7 ч)				
7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1		
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1		
9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	1		
10	Организация инженерной защиты населения	1		

	от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени			
11	Средства индивидуальной защиты	1		
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1		
13	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1		
Глава №3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. (3 ч)				
14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1		
15	Инфекционные заболевания, их классификация	1		
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1		
Глава №4. Основы здорового образа жизни. (7 ч)				
17	Здоровый образ жизни и его составляющие. Культура питания.	1		
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1		
19	Биологические ритмы	1		
20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1		
21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1		
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье	1		
23	Профилактика вредных привычек	1		
Глава №5. Основы военной службы. (6 ч)				
24	Родина и ее национальная безопасность	1		
25	История создания Вооруженных Сил России	1		
26	Организационная структура Вооруженных Сил России	1		
27	Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение	1		
28	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил	1		
29	Другие войска, их состав и предназначение	1		

Глава №6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.(3 ч)				
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1		
31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1		
32	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	1		
Глава №7. Символы воинской чести. (3 ч)				
33	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1		
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1		
35	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1		
Итого:		35		

Тематический план проведения пятидневных учебных сборов участием юношей X классов.

№ п/п	Темы занятий	количе ство часов	дата	
			план	факт
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		
<i>Всего</i>		40		

Список литературы:

- Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.