

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

23.04.2019 года № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

приказ от 25.04.2019 года №84-ОД

Рабочая программа

по предмету «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для учащихся 10-го класса

2018-2019 уч.год

Составитель: Лаптева Т.Ф.- учитель

физической культуры, ОБЖ

с.Б.Сорокино

2019

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета ОБЖ, 10-класс

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- 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;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу; 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 подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки 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;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- соблюдения правил безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);
- адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. Содержание учебного предмета ОБЖ 10 класс

Программа выстроена по трем логически взаимосвязанным модулям:

Модуль I (М-I). Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел I. Государственная система обеспечения безопасности населения

Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.

Глава 1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Тема 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.

Тема 1.2. 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.

Тема 1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах.

Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

Тема 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

Глава 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

Тема 2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера.

Чрезвычайные ситуации природного, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Тема 2.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно- опасном, на химически- опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Глава 3. Современный комплекс проблем безопасности социального характера

Тема 3.1. Военные угрозы национальной безопасности России

Военные угрозы национальной безопасности России. Национальные интересы России в военной сфере, защита ее независимости, суверенитета, территориальной целостности, обеспечение условий для мирного, демократического развития государства.

Раздел II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Глава 4. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.

Тема 4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.
Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.

Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения.

МЧС России - Федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Полиция в Российской Федерации - система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.

Служба скорой медицинской помощи.

Другие государственные службы в области безопасности

Раздел 3 Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

Глава 5 Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства

Тема 5.1 Правила безопасного поведения человека при угрозе террористического акта и захвате в качестве заложника. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий

Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.

Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления террористической и экстремистской деятельности.

Модуль II (М-II). Сохранение здоровья и обеспечение личной безопасности

Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста 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.

Раздел IV. Основы здорового образа жизни.

Глава 10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

Тема 10.1. 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.

Глава 11. Здоровый образ жизни и его составляющие

Тема 11.1. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.

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.

Тема 11.2. 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.

Модуль III (М-III). Обеспечение военной безопасности государства

Раздел VI. Основы обороны государства и воинская обязанность.

Глава 12. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

Тема 12.1. Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи.

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

Тема 12.2. Ядерное оружие и его поражающие свойства

Ядерное оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы ядерного взрыва.

Тема 12.3 Поражающие факторы ядерного взрыва

Поражающие факторы ядерного взрыва: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение, электромагнитный импульс.

Тема 12.4 Химическое оружие и его боевые свойства.

Химическое оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Тема 12.5 Классификация отравляющих веществ

Классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Тема 12.6 Бактериологическое (биологическое) оружие.

Бактериологическое (биологическое) оружие, история создания, предназначение, характеристика, поражающие факторы, классификация

Тема 12.7 Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Тема 12.8 Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

Тема 12.9 Средства индивидуальной защиты

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

Глава 13. Вооруженные Силы Российской Федерации — основа обороны государства.

Тема 13.1. История создания Вооруженных Сил .

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.

Тема 13.2. 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.

Тема 13.3. 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.

Глава 14. Виды Вооруженных Сил .Род войск

Тема 14.1. Сухопутные войска, их состав и предназначение.

Сухопутные войска. Вооружение и военная техника сухопутных войск.

Тема 14.2. Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение.

Военно-воздушные Силы. Вооружение и военная техника ВВС.

Тема 14.3. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Тема 14.4. Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Тема 14.5. Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Тема 14.6.Космические войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Раздел 7. Основы военной службы

Глава 17. Суточный наряд

Тема 17.1 Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.

Общие обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Общие положения. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте.

Глава 18. Организация караульной службы

Тема 18.1 Организация караульной службы

Организация караульной службы, общие положения. Часовой, неприкосновенность часового, основные обязанности часового.

Глава 19. Строевая подготовка

Тема 19.1 Строевые приемы и движение без оружия.

Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строй отделения. Развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Глава 20. Огневая подготовка

Тема 20.1 Назначение и боевые свойства автомата Калашникова

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

Тема 20.2 Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова

Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова. Приёмы и правила стрельбы из автомата.

Тема 20.3 Ручные осколочные гранаты.

Назначение и боевые свойства гранат, устройство ручных осколочных гранат, работа частей и механизмов гранат, приёмы и правила заряжания и метания ручных гранат.

Глава 21. Тактическая подготовка

Тема 21.1 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

Тема 21.1 Инженерное оборудование и маскировка позиций.

Инженерное оборудование позиций отделения, минно-взрывные заграждения.

3. Тематическое планирование учебного
предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс

№ урока	Наименование тем	Количество часов
1	Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях	1
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	1
4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера	1
5	Государственные службы по охране здоровья и обеспечения безопасности населения Единая государственная система предупреждений и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи	1
6	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1

7	Гражданская оборона (ГО), основные понятия и определения. Задачи ГО	1
8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1
9	Оповещение и информирование населения об опасности военного и мирного времени	1
10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1
11	Средства индивидуальной защиты населения	1
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС. Организация ГО в школе	1
13	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1
14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1
15	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1
16	Основные инфекционные заболевания, их профилактика	1
17	Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье	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
24,25	История создания Вооруженных Сил России	2
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	1
29	Другие войска, их состав и предназначение. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС).	1
30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (РСЧС). РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Права и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.	1

31	Памяти поколений – дни воинской славы России. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Основные причины дорожно-транспортного травматизма. Роль «человеческого фактора» в возникновении ДТП. Правила и безопасность дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств). Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах	1
32	Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений. Основы обороны государства и воинская обязанность. Защита Отечества – долг и обязанность граждан России. Основы законодательства Российской Федерации об обороне государства и воинской обязанности	1
33	Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Сохранение здоровья и личной безопасности. Здоровый образ жизни как основа личного здоровья и безопасной жизнедеятельности. Факторы, влияющие на укрепление здоровья. Факторы, разрушающие здоровье.	1
34	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе Государственная система обеспечения безопасности населения. Чрезвычайные ситуации природного (метеорологические, геологические, гидрологические, биологические), техногенного (аварии на транспорте и объектах экономики, радиационное и химическое загрязнение местности) и социального (терроризм, вооруженные конфликты) характера.	1
Итого		34