

Пояснительная записка

Учебная программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 классов разработана на основе **нормативных документов**:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утверждён приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. №1089.
2. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253».
3. Учебный план среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 г. Урай 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе программы:

- программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 – 11 классов;
- (авт. сост. А.Т.Смирнов). – 4е изд. Москва «Просвещение» 2012г.

Задачи обучения ОБЖ учащимися 10 – класса:

- формировать умения: оценка 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;

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классах направлено на достижение следующих **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.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Предлагаемая программа предусматривает совместное изучение учебного материала юношами и девушками, кроме тем «Воинская обязанность», «Особенности военной службы», «Военнослужащий — защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил», «Основы военной службы» (практические занятия на базе воинской части), которые являются необязательными для девушек.

Учебно- методический комплект:

- 1) А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнев. ОБЖ 10 класс для образовательных учреждений. 5е – издание, переработанное, Москва «Просвещение» 2015г. – 351 с..

Согласно учебного плана основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 12 г. Урай 2021 – 2022 учебный год на изучение ОБЖ в 10 классе отводится **1 ч. в неделю или 35 часов в год.**

Минимум содержания образования по разделам.

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

Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения 5 часов.

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода.

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовка 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.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

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 криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

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.

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.).

Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС природного и техногенного характера 1 час.

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

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.

Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ 7 часов.

Террористическая деятельность, их цели и последствия. Вовлечение в террористическую деятельность и профилактика. Экстремистская деятельность. Положение Конституции РФ «О противодействии терроризму». Роль государства в обеспечении национальной безопасности.

Духовно- нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму. Уголовная ответственность за участие в терроризме и экстремизме. Личная безопасность при угрозе террористического акта.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний 3 часа.

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.

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.

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.

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.

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 закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закалывающих процедур.

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) 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. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.

Раздел 5. Основы обороны государства 10 часов .

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.

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.

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).

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

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

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.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности обучаемых.

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.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в сухопутные войска.

Военно-воздушные силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-морской флот, история создания, предназначение. Отдельные рода войск.

Ракетные войска стратегического назначения, воздушно-десантные войска, космические войска, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Пограничные органы Федеральной службы безопасности, внутренние войска министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

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.

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской армии и флота.

Раздел 6. Основы военной службы 9 часов.

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.

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Отработка правил воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Строй отделения. Строй взвода. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата, его чистка, смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Правила стрельбы, ведения огня из автомата. Меры безопасности при стрельбе. Практическая стрельба.

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.

Критерии оценки ответов обучающихся по ОБЖ

Ответ оценивается отметкой «5», если ученик:

полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;

изложил материал грамотным языком;

показал умение иллюстрировать теорию конкретными примерами, применять ее в ситуации при выполнении практического задания;

продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;

отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов учителя;

возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые ученик легко исправил после замечания учителя.

Ответ оценивается отметкой «4», если удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившее содержание ответа;

допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания учителя;

допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, легко исправленные после замечания учителя.

Отметка «3» ставится в следующих случаях:

неполно раскрыто содержание материала (содержание изложено фрагментарно, не всегда последовательно), но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для усвоения программного материала;

имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии, выкладках, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя;

Отметка «2» ставится в следующих случаях:

не раскрыто основное содержание учебного материала;

обнаружено незнание учеником большей или наиболее важной части учебного материала;

допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов учителя;

ученик обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала или не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изученному материалу.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен

знать:

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие 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, 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 следует 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 ав-

тономного существования в природных условиях;

- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах 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 пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Календарно-тематическое планирование 10кл.

№ модуля, Раздела темы	Наименование модуля, раздела, темы	Кол-во часов	10 А по плану	10 А по факту	10 Б по плану	10 Б по факту
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства.	15				
<i>Р-1</i>	<i>Научные основы обж человека в современной среде обитания.</i>	5				
Тема 1.1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1				
Тема 1.2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1				

Тема 1.3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности в среде обитания.	1				
Тема 1.4	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1				
Тема 1.5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1				
<i>P-2</i>	<i>Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</i>	5				
Тема 2.1	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1				
Тема 2.2	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1				
Тема 2.3	Защита личности, государства от угроз социального характера.	1				
Тема 2.4	Противодействие экстремизму.	1				
Тема 2.5	Противодействие терроризму, наркотизму в РФ.	1				
<i>P-3</i>	<i>Организационные основы защиты населения и территорий России в ЧС.</i>	5				
Тема 3.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.	1				
Тема 3.2	Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения и территорий в ЧС.	1				
Тема 3.3	Защита населения и территорий от ЧС природного характера.	1				
Тема 3-4	Защита населения и территорий от ЧС техногенного характера.	1				
Тема 3-5	ЧС на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1				
M-2	Военная безопасность государства.	10				
<i>P-4</i>	<i>ЧС военного характера и безопасность.</i>	5				

Тема 4-1	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1				
Тема 4-2	Защита населения и территорий от радиационной опасности.	1				
Тема 4-3	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1				
Тема 4-4	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1				
Тема 4-5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1				
<i>Р-5</i>	<i>Вооруженные Силы РФ на защите государства от военных угроз.</i>	5				
Тема 5.1	Вооруженные силы РФ: организационные основы.	1				
Тема 5.2	Состав ВС РФ.	1				
Тема 5.3	Воинская обязанность и военная служба.	1				
Тема 5.4	Права и обязанности военнослужащих.	1				
Тема 5.5	Боевые традиции и ритуалы ВС РФ.	1				
М-3	Основы медицинских знаний и ЗОЖ.	10				
<i>Р-6</i>	<i>Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и не инфекционные заболевания.</i>	5				
Тема 6.1	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1				
Тема 6.2	ЗОЖ и его составляющие.	1				
Тема 6.3	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.	1				

Тема 6.4	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.	1				
Тема 6.5	Профилактика заболеваний, передающиеся половым путём.	1				
<i>P-7</i>	<i>Оказание первой помощи при неотложных состояниях.</i>	5				
Тема 7-1	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1				
Тема 7-2	Правила оказания первой помощи при травмах.	1				
Тема 7-3	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1				
Тема 7-4	Первая помощь: сердечно-лёгочная реанимация.	1				
Тема 7-5	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1				
	Итого:	35				

Информационно-методическое обеспечение.

Литература необходимая для ученика:

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности : 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение,2015г.

Литература рекомендуемая для ученика:

Армия государства Российского и защита Отечества / под ред. ВВ Смирнова. -М.: Просвещение, 2012.

Основы безопасности жизнедеятельности . 10кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Мирнов, С.Н. Вангородский. – 9-е изд., испр. – М.:Дрофа, 2008.

Литература необходимая для учителя:

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности : 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение,2015г.

Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: О-75 учеб. Для общеобразоват. Учреждений \ В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. - 9 –е изд., испр. – М.: Дрофа, 2014. – 318(2)с.: ил.

Литература рекомендуемая для учителя:

Основы безопасности жизнедеятельности: справочник /(А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюпов; под общ. ред. А.Т. Смирнова).-М.: Просвещение,2012

100 вопросов -100 ответов о прохождении военной службы по призыву и контракту: сб. – М.: Красная Звезда, 2013.