

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 им. Н.Косникова»

«Рассмотрено»
Руководитель МО

подпись

ФИО

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР

подпись

ФИО

«Утверждено»
Директор

О.Е.Цой
подпись

ФИО



Протокол № _____
от « _____ » _____

от «_30_»_08.2019_

Приказ № 324
от «_30_»_08.2019_г.

**Рабочая программа
по ОБЖ
для 10 класса**

35 часов

**Учитель Физической культуры - А.А. Серебряков
категория - высшая**

2019 – 2020 уч. год

РАЗДЕЛ 1. Требования к уровню подготовки обучающихся:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник должен

знать/понимать:

- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения;
- основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России;
- социально-демографические процессы, происходящие в России, и их влияние на безопасность государства;
- перспективы развития ядерной энергетики в стране и обеспечение радиационной безопасности населения;
- индивидуальные меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта, правила безопасного поведения при захвате в качестве заложника и при освобождении заложников спецподразделениями ;
- основные источники опасностей в природе, техносфере и социуме;
- основные чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера и их классификацию;
- организацию в Российской Федерации защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- основные мероприятия, обеспечивающие повышение устойчивости объектов экономики в чрезвычайных ситуациях; права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- правила оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- основы здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека, обеспечивающей ему личную безопасность и здоровье;
- основные составляющие здорового образа жизни, способствующие обеспечению духовного, физического и социального благополучия личности;
- правовые нормы взаимоотношения полов;
- основные качества личности, характерные для хорошего семьянина, способного обеспечить социальное благополучие;
- взаимосвязь репродуктивного здоровья с социально-демографическими процессами;
- правовые основы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья;
- основное положение Военной доктрины Российской Федерации по обеспечению военной безопасности государства;
- предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации, основные функции и задачи Вооруженных Сил по обеспечению военной безопасности государства. Виды и рода войск Вооруженных Сил. Их состав и предназначение.

Другие войска и их предназначение;

- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и дни воинской славы России;

- основные составляющие воинской обязанности граждан Российской Федерации;

- организацию воинского учета и его предназначение;

- организацию медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет;

- содержание обязательной и добровольной подготовки граждан к военной службе;

- правовые основы военной службы (основные положения Конституции Российской Федерации и Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащего»);

- порядок прохождения военной службы по призыву и по контракту;

- права и обязанности военнослужащих;

- виды ответственности военнослужащих с учетом особенностей их правового положения;

- нормы международного гуманитарного права;

- основные виды воинской деятельности;

- содержание начальной военной подготовки военнослужащих в войсках;

- строи отделения и порядок управления ими;

- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;

- правила ухода за автоматом, 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;

- ориентирование на местности по карте и определение своего местонахождения;

- 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;

уметь:

- перечислять комплекс основных мероприятий, проводимых в регионе проживания, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;

- перечислять последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;

- правильно пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- перечислять основные положения Военной доктрины Российской Федерации, касающиеся обеспечения военной безопасности государства;

- охарактеризовать основные особенности военной службы по призыву и по контракту;

- выполнять строевые приемы на месте и в движении;

- выполнять воинское приветствие на месте и в движении;

- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова;

- готовить автомат к стрельбе;

- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;

- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и некоторым признакам местных предметов;

- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;

- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

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

- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и устойчивой психологической невосприимчивости к вредным привычкам;

- формирования в себе качеств хорошего семьянина;

- владения навыками в области гражданской обороны;

- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;

- формирования психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву;

- формирования психологической, физической и профессиональной готовности к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования;

- выбора военного образовательного учреждения профессионального образования и военной профессии для подготовки к трудовой деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (10 КЛАСС)

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 вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода

Практические занятия. 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.

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

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних 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.

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

Практические занятия. 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.).

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

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

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации 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.

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 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).

2.5. Средства индивидуальной защиты

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

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций

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.

2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. 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. 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.

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.

4. Основы здорового образа жизни

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

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.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

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.

4.3. 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.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм

человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

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

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.

Раздел III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

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.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

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.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа

Вооруженных Сил.

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

5.4. *Другие войска, их состав и предназначение* Пограничные войска Федеральной службы безопасности, внутренние войска Министерства внутренних дел, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

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. *Памяти 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.

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 предназначения, 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 Вооруженных Сил Российской Федерации* Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого

Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

8. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части.

Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих

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.

8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

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

8.5. Строевая подготовка

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.

8.6. Огневая подготовка

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.

8.7. Тактическая подготовка

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.

8.8. Физическая подготовка

Разучивание упражнений утренней физической зарядки. Проведение занятий по физической подготовке в объеме требований, предъявляемых к новому пополнению воинских частей.

РАЗДЕЛ 3. Тематический план ОБЖ (10 класс)

№ раздела , темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов		Дата проведения
		Раздел	Тема	
I	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	15		
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения		6	
1.1	Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.		1	
1.2	Автономное существование человека в условиях природной среды.		1	
1.3	Уголовная ответственность несовершеннолетних		1	
1.4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера		1	
1.5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи		1	
1.6	Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности		1	
2	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны		9	
2.1	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения		2	
2.2				
2.3	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени		1	
2.4	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени		1	

2.5	Средства индивидуальной защиты		1	
2.6	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций		1	
2.7	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта		2	
2.8	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан		1	
II	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	8		
3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний		3	
3.1	Сохранение и укрепление здоровья — важное условие достижения высокого уровня жизни		1	
3.2	Основные инфекционные заболевания		1	
3.3	Профилактика инфекционных заболеваний		1	
4	Основы здорового образа жизни		5	
4.1	Здоровый образ жизни и его составляющие		1	
4.2	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.		1	
4.3	Вредные привычки, их влияние на здоровье.		3	
4.4	Профилактика вредных привычек			
4.5				
III	Основы военной службы	10		
5	Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества		4	
5.1	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации		1	
5.2	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск.		1	
5.3	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения		1	

	национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил			
5.4	Другие войска, их состав и предназначение		1	
6	Боевые традиции Вооруженных Сил России		3	
6.1	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества		1	
6.2	Памяти поколений — дни воинской славы России		1	
6.3	Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений		1	
7	Символы воинской чести		2	
7.1	Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы		1	
7.2	Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		1	
	Всего:		34	
8	Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время) *		35	
8.1	Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках		1	
8.2	Размещение и быт военнослужащих		3	
8.3	Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда		4	
8.4	Организация караульной службы, обязанности часового		4	
8.5	Строевая подготовка		4	
8.6	Огневая подготовка		10	
8.7	Тактическая подготовка		4	
8.8	Физическая подготовка		4	
9	Проверка знаний учащихся Полугодовые контрольные работы		2	
Всего часов			35	

№ раздела, темы и урока	Наименование раздела, темы и урока	Количество часов		Дата провед ения
		Раздел	Темы	
IV	Основы военной службы	35		
8	Основы подготовки граждан к военной службе		35	
8.1	Начальная военная подготовка в войсках		1	
8.2	Военно-медицинская подготовка		2	
8.3	Радиационная, химическая, биологическая защита		2	
8.4	Обще воинские уставы		8	
8.5	Строевая подготовка		4	
8.6	Огневая подготовка		9	
8.7	Тактическая подготовка		4	
8.8	Физическая подготовка		5	
Всего часов		70		

Занятия организуются и проводятся в соответствии с распорядком дня воинской части на период проведения учебных сборов.