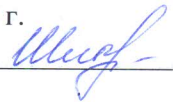
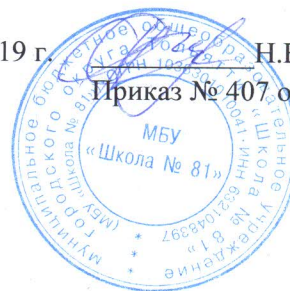


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 81»  
(МБУ «Школа № 81»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 30.08.2019 г.  
Руководитель 

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБУ  
«Школа № 81»  
Протокол № 11 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Школа № 81»  
Н.В. Кравцевич  
Приказ № 407 от 30.08.2019 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Основы безопасности жизнедеятельности»

Классы: 10

Составитель:  
Панченкова Н.Г., учитель физической культуры и ОБЖ

Тольятти 2019

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ», 10-11 КЛАСС**

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», 10-11 класс составлена в соответствии федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 в последней редакции), «Программа общеобразовательных учреждений. ОБЖ. 10-11 классы. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. М.: Просвещение, 2008 г. и обеспечивает изучение предмета на базовом уровне.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе 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;
- 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

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

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 автономного 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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **10 КЛАСС**

Структурно программа состоит из трех разделов и семи тем.

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

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

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит

из семи тем, в которых последовательно раскрывается содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Для реализации программы на ее изучение необходимо предусмотреть по 1 ч в неделю.

Программа рассчитана на изучение курса «основ безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в течение 34 часов, из расчета 1 час в неделю.

## Раздел 1. 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 обучающихся.

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. Военная реформа Ивана Грозного. Военная реформа Петра 1, 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.*

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

### 10 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. (6 ч)	
1	правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. подготовка к проведению турпохода.	1
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1
3	Первая медицинская помощь при травмах (практические занятия)	1
4	правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1
5	единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.	1
6	законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности.	1
	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 от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени	1
11	Средства индивидуальной защиты	1
12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1
13	Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1
	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)	
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
	Основы здорового образа жизни. (7 ч)	
16-17	Здоровый образ жизни и его составляющие.	2
18-19	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	2
20	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	1
21-22	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2
	Основы военной службы. Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (6 ч)	
23-24	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.	2
25-26	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.	2
27	Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.	1
28	Другие войска, их состав и предназначение.	1
	Боевые традиции Вооруженных Сил России. (3 ч)	



29	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.	1
30	Памяти поколений – дни воинской славы России	1
31	Дружба, воинское товарищество - основа боевой готовности частей и подразделений	1
	Символы воинской чести. (3 ч)	
32	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1
33	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1
34	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1