

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СОКОЛЬНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
МОРШАНСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ

Утверждена
приказом МБОУ Сокольниковской СОШ

**Рабочая программа
учебного курса
по основам безопасности жизнедеятельности
для 10 класса**

на 2022– 2023 учебный год

Составитель программы: учитель ОБЖ Панкратов И.Ю., I квалификационная
категория

Тамбовская обл., Моршанский район, пос. Пригородный, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по основам безопасности жизнедеятельности составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения перечня учебного оборудования и приборов, для проведения учебных сборов, военно-профессиональной ориентации и военно-патриотического воспитания. Программа предназначена для изучения «Основ безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательном учреждении. Рабочая программа составлена на основе программы по основам безопасности жизнедеятельности для X классов общеобразовательных учреждений и рассчитана на 35 часов, т.е. 1 час классного занятия в неделю. После окончания учебного года предусмотрено проведение учебных сборов согласно годового календарного графика.

программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Программа является ориентиром для составления авторских учебных программ и учебников, а также может использоваться при тематическом планировании курса учителем.

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, за пределами которого остается возможность авторского выбора вариативной составляющей содержания образования, и при этом позволяет авторам учебных программ и учебников реализовать собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации обучающихся.

Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

Учебная программа подготовлена в виде продолжения непрерывного курса обучения в школе с учетом специфики Тамбовского региона. Она предусматривает обязательное многократное практическое закрепление знаний, умений и навыков по всем темам и разделам учебной программы.

Структурно в программе представлены четыре раздела и одиннадцать 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 защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования 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 и основы её безопасности.

Формы организации учебного процесса: классно-урочная система,

классно-урочная система с элементами лекционно-семинарских занятий.

Рабочая программа ориентирована на учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: 10 й кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ Смирнов А.Т., Хренников Б.О. 5-е изд., перераб. - М.: 2013

Данный учебник соответствует перечню учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающийся должен знать:

- определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Тамбовской области;
- *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 РФ;
- 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. Особенности альтернативной гражданской службы;
- основы безопасности военной службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО;
- основные положения современного комплекса проблем безопасности;

уметь:

- перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- объяснить элементарные способы защиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы 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 на практике для:

- ведения здорового образа жизни;
- действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- полготовки граждан к военной службе;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 часов)

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

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. Автономное существование человека в условиях природной среды. Возможности человека. Практические занятия. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добывание огня. Правила поведения в ситуациях криминального 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 криминальной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. Правила поведения в маршрутном 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. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, наиболее вероятных в Тамбовской области. Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Законы и другие нормативно-правовые акты Российской Федерации в области 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», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Гражданская оборона, история её 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. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва и защита населения. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие, поражающие свойства. Современные обычные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Оповещение населения. Способы информирования населения об опасностях. 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 (занятия целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях). 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. Организация и проведение 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. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

дении. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Должны знать: основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;

потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для Тамбовской области;

предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО;

Должны уметь: перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания, назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях, объяснить элементарные способы защиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 часов)

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

Сохранение и укрепление здоровья - важная часть подготовки человека к профессиональной деятельности. Здоровье человека и способы его укрепления. Сохранение здоровья. Профессиональная деятельность. 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.

Основы здорового образа жизни

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. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. 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. Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека. Рациональное питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья человека. Влияние рационального питания на организм человека. Значение рационального питания в сохранении и укреплении здоровья человека. Значение режима труда и отдыха для здоровья человека. Режим труда. Утомление. Профилактика утомления. Отдых. Значение режима труда и отдыха для здоровья человека. Закаливание и его влияние на организм человека. Закаливание. Способы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Влияние закаливания на организм человека. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Стресс и его воздействие на человека. Психологическая уравновешенность и её значение для человека. Стресс и его состояние. Воздействие стресса на человека. Профилактика стрессовых явлений. Психологическая уравновешенность и её значение для человека. 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.

Должны знать: определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него

Должны уметь: . оказать первую медицинскую помощь в неотложных состояниях

Раздел III. Основы военной службы (12 часов)

Основные понятия о воинской обязанности

Воинский учет. Воинский учет и его предназначение. Организация воинского учета и её особенности. Осуществление воинского учета. Документы по воинскому учету.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Комиссия по постановке граждан на воинский учет, её обязанности и права. Медицинское освидетельствование. Порядок комплектования Вооруженных Сил РФ. Система комплектования войск и её совершенствование. Комплектование Вооруженных Сил РФ и воинский учет. Основные виды воинской деятельности. Боевая подготовка. Служебная деятельность. Боевые действия. Альтернативная гражданская служба. Общие понятия и определения. Право гражданина на замену военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Сроки альтернативной гражданской службы для различных категорий граждан. Подача заявлений о замене военной службы по призыву альтернативной гражданской службой. Статус военнослужащих Вооруженных Сил РФ. Статус военнослужащих Вооруженных Сил РФ и его особенности,

Безопасность военной службы

Общие требования к безопасности военной службы. Основные требования к безопасности военной службы и ответственность за их выполнение. Предупреждение гибели и травматизма среди военнослужащих. Профилактическая работа по предупреждению гибели и травматизма среди военнослужащих. Ответственность командиров и военнослужащих за гибель и травматизм среди военнослужащих. Медицинское обеспечение военной службы. Медицинское обеспечение в Вооруженных Силах Российской Федерации. Порядок обращения за медицинской помощью.

Обеспечение пожарной безопасности. Нормативно-правовая база обеспечения пожарной безопасности. Закон РФ «О пожарной безопасности» и его требования. Ответственность за несоблюдение мер пожарной безопасности. Обеспечение экологической безопасности деятельности войск. Экологическая безопасность. Пути обеспечения экологической безопасности деятельности войск.

Обязательное государственное страхование жизни и здоровья военнослужащих. Государственное страхование жизни и здоровья военнослужащих. Обязательность страхования,

Должны знать: основы российского законодательства об обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан, 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. Особенности альтернативной гражданской службы

Должны уметь: показать порядок использования средств индивидуальной защиты, рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны, знать устройство и принцип действия стрелкового вооружения.

Резервный урок (1 час)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ

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;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- нормы международного гуманитарного права;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;

Уметь

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

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

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующие службы экстренной помощи.

Учебно- тематическое планирование
программы по ОБЖ (10 класс)

№ раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма контроля
1	2	3	4
I	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	13	тестирование
II	Основы медицинских знаний	9	тестирование
III	Основы военной службы	12	тестирование
IV	Резервный урок	1	

Всего : 35 часов

Литература и средства обучения

- В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова. Основы медицинских знаний. М.:АСТ: Астрель,2005.
- Ильичев, А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М.: ЭКСМО- Пресс, 2002.
- Дарман, П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях.- М.: Яуза, 2000.
- Ситников, В.П. ОБЖ. Справочник школьника.- М.: Слово, АСТ, 1997.
- Снайдер, Ди. Курс выживания для подростков (ч. 1 и 2).- Волгоград: Вedo, 1992.
- Емельянов, В.К., Капитонова, М.Е. Ваши шансы избежать беды.- СПб.: КАРО, 2002.
- Ильин, А. Первые действия в экстремальной ситуации.- М.: ЭКСМО- Пресс, 2002.
- Ильичев, А. Большая энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО- Пресс, 2000.
- Журнал «ОБЖ» за 2003-2004 годы
- Гвоздев, С.А. Выживание на суше и море.- Минск:Современное слово, 2002.
- Военная доктрина Российской Федерации. – М.: Ось-89, 2004.
- Воинская обязанность и военная служба: сборник документов. Библиотечка журнала «Военные знания». Вып. 1, 2- М., 1999.
- Конституция РФ. –М.: 2002.
- Рогов, К. Уроки выживания. –М.: ООО «Астрель», 2001.
- Федеральные законы, касающиеся правил поведения населения при ЧС природного и техногенного Характера.
- Федеральные законы, касающиеся воинской обязанности, прохождения воинской службы по призыву, по контракту, альтернативной воинской службе.
- Комментарий к Федеральному закону « О воинской обязанности и военной службе». –М.: ЭКСМО, 2003.
- На службе Отечеству. –М.,1998.
- НВП.-М.: Издательство «ДОСААФ»,1982.
- Настольная книга будущего командира. Подготовка разведчика.- М.: АСТ, 2001.
- Общевоинские уставы Вооруженных сил РФ.- Ростов- на- Дону: Феникс, 2001.