

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинский

Рассмотрено
педагогическим советом
МБОУ лицей №5
Протокол № 1
от 30.08.2021 г.

«Утверждаю»
директор
МБОУ лицей №5

Гайдукова С.П.
Приказ №210-о
от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ОБЖ

Основное общее образование: 10 класс

Количество часов: 31 часов

Учитель: Орел Владислав Сергеевич

УМК Латчук В.Н

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Основам безопасности жизнедеятельности» для 10 класса составлена на основе общеобразовательной программы МБОУ лицея №5 и в соответствии с требованиями следующих нормативных актов:

1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с поправками на 2020г.).

2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».

3.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

4.Примерная программа курса ОБЖ В.Н Латчук, В.В.Марковым, С.К. Миронов, С.Н.Вангородский.

5.Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ лицея № 5.

6.Положение о рабочей программе учителя МБОУ лицей № 5.

7.Учебный план (план внеурочной деятельности) МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.

8.Письмо СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с поправками на 2020г.)

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена на достижение *следующих целей*:

- 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;
- воспитание у школьников ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;
- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;
- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь

пострадавшим и самопомощь.

На занятиях школьники получат систематизированное представление о возможных опасностях, научатся их прогнозировать и вырабатывать безопасный алгоритм действий в конкретных условиях обстановки, обучатся оказанию первой помощи, транспортировке пострадавших, элементарным приемам самозащиты и выживания в природных условиях.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» решает и еще одну немаловажную задачу — он нацелен на пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек: наркомании, токсикомании, алкоголизма, курения.

Курс является своеобразной базой для проведения целого ряда внешкольных и внеклассных мероприятий. Это прежде всего Всероссийская олимпиада школьников по основам безопасности жизнедеятельности и Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности», соревнования допризывной и призывной молодежи, военно-спортивная игра «Орленок».

Эти цели и задачи соответствуют современным потребностям личности, общества и государства и должны быть успешно реализованы в процессе изучения предмета ОБЖ.

Задачи обучения:

- формирование основы здорового образа жизни; факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье; правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни; соблюдение правил поведения на воде, оказание помощи утопающему; первой медицинской помощи;
- развитие качеств личности, необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и умений пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- правила поведения в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей; действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

Общая характеристика учебного предмета.

Материал программы выстроен в единой логической последовательности, обеспечивающей его системное изучение.

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для формирования у учащихся основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. Логика построения заключается в том, чтобы учащиеся

научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий: опасность причина опасности последствие опасности действие.

Содержание программы выстроено по трем линиям: обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья; государственная система обеспечения безопасности населения; основы обороны государства и воинская обязанность.

В ходе изучения предмета юноши формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения. Девушки углубленно изучают основы медицинских знаний и здорового образа жизни, для чего в программу введен специальный раздел.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в количестве 35 часов, из расчета 1 час в неделю. Рабочая программа согласно расписанию уроков и календарного графика МБОУ лицей №5 скорректирована на 31 часа в 10 классе за счёт уплотнения тем.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен

Знать/понимать

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
 - требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывающего;
 - предназначение, структуру и задачи РСЧС;
 - предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.
- Уметь
- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
 - пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
 - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

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

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- обеспечения личной безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- выработки убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки; обращаться к старшим (начальнику), действовать при выполнении приказаний и отдаании воинского приветствия, соблюдать воинскую вежливость.

Правильно выполнять команды в строю и одиночные строевые приемы без оружия. Выполнять воинское приветствие. Пользоваться средствами индивидуальной защиты, изготавливать простейшие средства защиты органов дыхания. Определять свое местонахождение, ориентироваться на местности без карты, Оказывать первую медицинскую помощь при травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, отморожении, утомлении, отравлении.

Содержание тем учебного курса

Программа состоит из 3 разделов:

Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки 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. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. 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.) 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 РФ, гарантирующие свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности Граждан (Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности". Федеральные законы: "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др.) Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.

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. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва Химическое оружие, классификация отправляющих

веществ (0В) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях Порядок подачи сигнала "Внимание всем" Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях 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. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. 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.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

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.

Основы здорового образа жизни.

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 здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих процедур. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. 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 систему, сердечнососудистую систему 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.

Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества. Организация вооруженных сил Московского государства в ХІУ-ХІ веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра 1, создание регулярной армии, ее особенности Военные реформы в России во второй половине XIX века, 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. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска. Военно-воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации Войска ПВО, история создания, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренний дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственный связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Патриотизм и верность воинскому долгу - основные 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. Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Особенности воинского коллектива, значение воинского товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота. 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. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой 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.

График распределения учебного материала

№ модуля	Наименование модулей, разделов, тем	Кол-во часов
М-І	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	13
М-ІІ	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
М- ІІІ	Основы военной службы.	8
	Всего часов	31

**Календарно-тематическое планирование
по ОБЖ в 10 классе.**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема.	Кол-во часов	Дата проведения урока	Факт
Раздел 1.				
Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях (13 ч.)				
<i>Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения (6ч.)</i>				
Урок 1	«Информационная безопасность, противодействие пропаганды идеологии терроризма в сети интернет»	1	04.09	
Урок 2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1	11.09	
Урок 3	Контроль. Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	18.09	
Урок 4	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	1	25.09	
Урок 5	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, её структура и задачи.	1	04.10	
Урок 6	Контроль. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	11.10	
<i>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. (7 ч.)</i>				
Урок 7	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.	1	18.10	
Урок 8	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.	1	25.10	
Урок 9	Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	1	08.11	

Урок 10	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1	15.11	
Урок 11	Средства индивидуальной защиты	1	22.11	
Урок 12	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	25.11	
Урок 13	Контроль. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении	1	06.12	

Раздел 2.

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч.)

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 ч.)				
Урок 14	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки	1	13.12	
Урок 15	Инфекционные заболевания, их классификация.	1	20.12	
Урок 16	Контроль. Основные инфекционные заболевания, их профилактика.	1	27.12	

Основы здорового образа жизни (7ч.)

Урок 17	Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.	1	17.01	
Урок 18	Основные составляющие здорового образа жизни	1	24.01	
Урок 19	Биологические ритмы	1	31.01	
Урок 20	Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1	07.02	
Урок 21	Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека	1	14.02	
Урок 22	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1	21.02	
Урок 23	Контроль. Профилактика вредных привычек	1	28.02	

Раздел 3.

Основы военной службы (10)

Вооруженные силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества (6ч)

Урок 24	История создания Вооруженных сил России	1	07.03	
Урок 25	История создания Вооруженных сил России	1	14.03	
Урок 26	Организационная структура Вооруженных сил России	1	21.03	

Урок 27	Виды Вооруженных сил, рода войск. История их создания и предназначение	1	11.04	
Урок 28	Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных сил.	1	18.04	
Урок 29	Контроль. Другие войска, их состав и предназначение.	1	25.04	
<i>Боевые традиции Вооруженных сил России (2ч.)</i>				
Урок 30	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1	16.05	
Урок 31	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	23.05	