

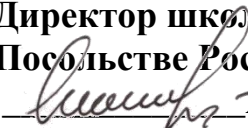
**Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка  
при Посольстве России в Болгарии**

**Рассмотрена на заседании МО  
учителей естественнонаучного цикла**

**Протокол № 1  
« 28 » августа 2017 г.**

**Согласована на заседании  
Методического совета**

**Протокол № 1  
«28 » августа 2017 г.**

**Утверждаю  
Директор школы при  
Посольстве России в Болгарии**  
  
**А.В. Старожилов  
« 31 » августа 2017 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |   |
|--|---|
| <b>Класс (уровень) на котором<br/>изучается учебный курс</b> | 10  |
| <b>Предметная область</b>                                    | Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности |
| <b>Учебный предмет</b>                                       | Основы безопасности жизнедеятельности                       |
| <b>Учебный год (год<br/>составления программы)</b>           | 2017-2018   |
| <b>Количество часов в год</b>                                | 34 часа   |
| <b>Количество часов в неделю</b>                             | 1 час   |

## Пояснительная записка

Примерная программа разработана в полной соответствии с обязательным минимумом содержания курса "Основы безопасности жизнедеятельности" (ОБЖ) в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования и является логическим продолжением программы курса "Окружающий мир" для учащихся 1-4 классов и курса ОБЖ для учащихся 5-9 классов.

В курсе ОБЖ для 10-11 классов завершается обучение учащихся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. В соответствии с Федеральным законом "О воинской обязанности военной службе" письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 14 07 98 г №1133/14-12 в программу курса ОБЖ для обучающихся 10-11 классов введен раздел "Основы военной службы" Раздел Основы военной службы" органически связан с другими разделами курса и направлен прежде всего на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества, патриотическое (военно-патриотическое воспитание) старшеклассников.

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об обороне государства, истории создания Вооруженных Сил, их организационной структуре, функции и основных задачах боевых традициях и символах воинской чести, об основных воинских обязанностях. Структурно программа курса ОБЖ состоит из трех содержательных линий: безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; основы медицинских знаний и здорового образа жизни, основы военной службы. В программе реализованы требования Федеральных законов "Об обороне", "О воинской обязанности и военной службе", "О гражданской обороне", "О защите населения территории от чрезвычайных ситуаций природного техногенного характера" и постановлений Правительства Российской Федерации от 16 января 1995 года № 43 "О федеральной целевой программе "Создание развитие Российской системы предупреждения действий в чрезвычайных ситуациях", от 24 июля 1995 года № 738 "О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций".

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в средней (полной) общеобразовательной школе направлен 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; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;

- **овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;

**воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся следующих умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работе;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа;
- оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований;
- умение отстаивать свою гражданскую позицию, формировать свои мировоззренческие взгляды;

- осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессии.

Преподавание курса ОБЖ в 10-11 классах проводит преподаватель-организатор курса ОБЖ. Занятия по отдельной программе с девушками рекомендуется проводить учителям биологии или специалистам, имеющим медицинское образование. В аттестат о среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется итоговая отметка по предмету "Основы безопасности жизнедеятельности". Настоящая программа является основой для разработки рабочей программы курса ОБЖ общеобразовательных учреждений.

Данная примерная программа курса ОБЖ для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных учреждений разработана авторским коллективом в составе: А.Т.Смирнов, В.А.Васнев, Б.И.Мишин.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета ОБЖ** **в 10 классе**

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классах

#### **Ученик должен знать:**

потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности; правила личной безопасности при активном отдыхе в природных условиях; соблюдение мер пожарной безопасности в быту и на природе; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности; основные поражающие факторы при авариях на химических и радиационных объектах; правила поведения населения при авариях; классификация АХОВ по характеру воздействия на человека; организация защиты населения при авариях на радиационно-опасных объектах; предназначение, структуру и задачи РСЧС; предназначение, структуру и задачи гражданской обороны; основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России; состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации; основные виды воинской деятельности; общие обязанности солдата в бою; основные способы передвижения солдата в бою; государственные и военные символы Российской Федерации. средства массового поражения и их поражающие факторы;

#### **Ученик должен уметь:**

предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам; принимать решения и грамотно

действовать, обеспечивая личную безопасность при возникновении чрезвычайных ситуаций; действовать при угрозе возникновения террористического акта, соблюдая правила личной безопасности; пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

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 отдании 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

### **Требования к уровню усвоения дисциплины.**

Оценка «5» - ответ не требует дополнений, весь материал изложен в полном объеме. Речь хорошая.

Оценка «4» - в изложении материала допущены незначительные ошибки, неточности.

Оценка «3» - в усвоении и изложении материала имеются существенные пробелы, изложение не самостоятельное (наводящие вопросы учителя, помощь учащихся), в ответе имеются существенные ошибки.

Оценка «2» - основное содержание материала по вопросу не раскрыто.

### **Содержание учебной программы ОБЖ для 10 класса.**

#### **I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

##### **1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.**

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. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)

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 права и 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.

## **2. 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 отравляющих веществ (ОВ) по назначению 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.

## **II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **3. 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.

### **4. 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, сердечно-сосудистую 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

### **III. Основы военной службы**

#### **5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.**

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV 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 внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

## **6. 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 войскового 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.

### Тематическое планирование.

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и тем  | Всего<br>часов | Количество часов |              |
|----------|---|----------------|------------------|--------------|
|          |   |                | теоретические    | практические |
| I        | <b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>                                      | 13             |                  |              |
| 1        | Раздел 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. | 6              | 5                | 1            |
| 2        | Раздел 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.                                    | 7              | 5                | 2            |
| II       | <b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>   | 10             |                  |              |
| 3        | Раздел 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.                                  | 3              | 2                | 1            |
| 4        | Раздел 4. Основы здорового образа жизни.  | 7              | 4                | 3            |
| III      | <b>Основы военной службы</b>  | 11             |                  |              |
| 5        | Раздел 5. Вооруженные Силы Российской Федерации   | 6              | 6                |              |

|   |   |    |   |   |
|---|---|----|---|---|
|   | - защитники нашего Отечества.                     |    |   |   |
| 6 | Раздел 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России. | 5  | 4 | 1 |
|   | <b>Итого:</b>                                     | 34 |   |   |

### Календарно-тематическое планирование. 10 класс

| №<br>Урока. | содержание  | общее кол-во часов<br>по разделу | Кол-во<br>часов по<br>теме | Дата  |
|-------------|---|----------------------------------|----------------------------|-------|
|             | <b>Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни</b>   | <b>6ч</b>                        |                            |       |
| 1           | Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования                                     |                                  | 1                          | 7..09 |
| 2           | Правила поведения в ситуациях криминогенного характера  |                                  | 1                          | 14.09 |
| 3           | Уголовная ответственность несовершеннолетних  |                                  | 1                          | 21.09 |
| 4           | Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера     |                                  | 1                          | 28.09 |
| 5           | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи |                                  | 1                          | 5.10  |
| 6           | Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности                                 |                                  | 1                          | 12.10 |
|             | <b>Гражданская оборона</b>  | <b>7ч</b>                        |                            |       |

|    |   |           |   |       |
|----|---|-----------|---|-------|
| 7  | Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны   |           | 1 | 19.10 |
| 8  | Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения  |           | 1 | 26.10 |
| 9  | Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.           |           | 1 | 9.11  |
| 10 | Организация инженерной защиты   |           | 1 | 16.11 |
| 11 | Средства индивидуальной защиты  |           | 1 | 23.11 |
| 12 | Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций   |           | 1 | 30.11 |
| 13 | Организация гражданской обороны в образовательном учреждении  |           | 1 | 7.12  |
|    | <b>Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний</b>  | <b>3ч</b> |   | 14.12 |
| 14 | Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности |           | 1 | 21.12 |
| 15 | Инфекционные заболевания, их классификация  |           | 1 | 28.12 |
| 16 | Основные инфекционные заболевания, их профилактика  |           | 1 | 11.01 |
|    | <b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>  | <b>7ч</b> |   |       |

|    |  |           |   |       |
|----|--|-----------|---|-------|
| 17 | Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье                            |           | 1 | 18.01 |
| 18 | Основные составляющие здорового образа жизни                                   |           | 1 | 25.01 |
| 19 | Биологические ритмы  |           | 1 | 1.02  |
| 20 | Влияние биологических ритмов на работоспособность человека                     |           | 1 | 8.02  |
| 21 | Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека |           | 1 | 15.02 |
| 22 | Вредные привычки, их влияние на здоровье                                       |           | 1 | 22.02 |
| 23 | Профилактика вредных привычек  |           | 1 | 1.03  |
|    | <b>Виды ВС РФ</b>  | <b>6ч</b> |   |       |
| 24 | История создания Вооруженных Сил России  |           | 1 | 15.03 |
| 25 | История создания Вооруженных Сил России  |           | 1 | 22.03 |
| 26 | Организационная структура Вооруженных Сил России                               |           | 1 | 5.04  |
| 27 | Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение         |           | 1 | 12.04 |
| 28 | Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России,                  |           | 1 | 19.04 |
| 29 | Другие войска, их состав и предназначение                                      |           | 1 | 26.04 |
|    | <b>Боевые традиции Вооруженных сил России</b>                                  | <b>5ч</b> |   |       |

|    |  |  |   |       |
|----|--|--|---|-------|
| 30 | Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества             |  | 1 | 3.05  |
| 31 | Памяти поколений – дни воинской славы России.                                    |  | 1 | 10.05 |
| 32 | Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений |  | 1 | 17.05 |
| 33 | Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы            |  | 1 | 24.05 |
| 34 | Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе   |  | 1 |       |