


Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть-Портовская средняя школа»

 <p>Утверждено Директор МКОУ «Усть-Портовская средняя школа» Крылов В. 2021</p>	<p>Согласовано Зам. директора по УВР Коломажина О.В. « » 2021 г.</p>	<p>Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №1 « » 2021 г.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа
Учебного курса
«ОБЖ» 10 класса

Учителя ОБЖ
Коломажиной И.В.

Усть-Порт-2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ для 10 класса создана на основе документов:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по ОБЖ, №1897 от 17.12.2010;
- Приказа Минобрнауки РФ №1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- Примерной программы среднего общего образования по ОБЖ;
- Авторской программы - Программы для общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 кл. Под общей редакцией А.Т.Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа ориентирована на использование следующего учебно-методического комплекса :

- 1) Смирнов А.Т., Хренников Б.О./ под ред. Смирнова А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности . Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (базовый уровень) 10-11 кл.М.: Просвещение , 2016.

Рабочая программа составлена из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание учебного предмета

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 закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих 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 XI-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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Усвоение и соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных, экстремальных и опасных ситуациях, а также правил поведения на дорогах и на транспорте;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, готовности служить ей и защищать ее;
- Уважение к государственным символам Российской Федерации – гербу, флагу и гимну;
- Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общества, учитывающего социальное, культурное, языковое и духовное многообразие современного мира, осознание своего места в этом мире;
- Осознание себя в качестве активного и ответственного гражданина, уважающего закон и правопорядок, правильно понимающего и выполняющего свои конституционные права и обязанности, принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, обладающего чувством собственного достоинства;
- Готовность и способность вести диалог с другими людьми, сформированность коммуникативных навыков общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Готовность и способность к саморазвитию, самовоспитанию и самообразованию, к осознанному выбору будущей профессии, успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Сформированность основ экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние окружающей среды, приобретение опыта бережного и ответственного отношения к природе;
- Бережное, ответственное и компетентное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, умение оказывать первую помощь и самопомощь;

- Принятие и реализация ценностей здорового и разумного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании и спортивно-оздоровительной деятельности, неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, ответственный подход к созданию семьи, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления и поведения.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своей деятельности, формировать и ставить перед собой задачи в учебной и внеучебной работе, составлять планы и контролировать их выполнение, использовать необходимые ресурсы для достижения целей, выбирать правильное решение в различных ситуациях;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, разрешать конфликты, находя решение на основе согласования позиций и учета интересов;
- Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, умениями в разрешении проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску способов решения практических задач, применению различных методов познания;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, достаточная компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий для решения задач обеспечения безопасности;
- Умение оценивать свои возможности и согласовывать действия в опасных и чрезвычайных ситуациях с прогнозируемыми результатами, определять их способы, контролировать и корректировать их в соответствии с изменениями обстановки;
- Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, формулировать термины и понятия в области безопасности жизнедеятельности;
- Владение приемами действий и способами применения средств защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Сформированность и развитие мышления безопасной жизнедеятельности, умение применять его в познавательной, коммуникативной и социальной практике, для профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции человека и средства, повышающей защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая негативное влияние человеческого фактора;
- Знание основ государственной системы Российской Федерации, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
- Сформированность представлений и убеждений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера и асоциального поведения;
- Сформированность представлений о здоровом и разумном образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;
- Знание наиболее распространенных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Знание факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.);
- Знание основных мер защиты, в том числе в области гражданской обороны, и правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- Умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам и используя различные информационные источники;
- Умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- Знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

- Знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;
- Владение основными медицинскими знаниями и оказания первой помощи пострадавшим и самопомощи при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности должны знать:

- Основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях ЧС, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- Организацию защиты населения в Российской Федерации от Чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
- Основные принципы здорового образа жизни;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Основы борьбы государства и военной службы;
- Боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации;

Должны уметь:

- Предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- Грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных ситуациях;
- Выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- Пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложники; выработке убеждений и потребностей в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов, тем уроков	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Модуль 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (21 час)			
	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения (6 часа)			
1	1.1 Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.	1		
2	1.2 Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1		
3	1.3 Уголовная ответственность несовершеннолетних	1		
4	1.4 Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера	1		
5	1.5 Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи	1		
6	1.6 Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности			
	Гражданская оборона – составная часть системы обороноспособности страны			
7	2.1. гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1		
8	2.2. современные средства поражения и их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1		
9	2.3. оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени	1		
10	2.4. организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	1		
11	2.5. средства индивидуальной защиты	1		
12	2.6. организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне ЧС	1		
13	2.7. организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	1		
	Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни			
	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний			
14	3.1. сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности	1		
15	3.2. основные инфекционные болезни, их квалификация и профилактика	1		
	Основы здорового образа жизни			
16	4.1. здоровый образ жизни и его составляющие	1		
17	4.2. биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1		
18	4.3. значение двигательной активности и физ. культуры для здоровья человека	1		
19	4.4. вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1		
	Модуль 3. Основы военной службы			
	Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества.			
20	5.1. история создания Вооруженных Сил Российской Федерации	1		
21	5.2. организационная структура Вооруженных Сил. Виды, рода войск. История их создания и предназначение.	1		
22	5.3. функции и основные задачи современных Вооруженных Сил	1		

23	России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил 5.4. другие войска, их состав и предназначение	1		
Боевые традиции Вооруженных Сил России				
24	6.1. патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества	1		
25	6.2. памяти поколений – дни воинской славы России	1		
26	6.3. дружба, войсковое товарищество - основы боевой готовности частей и подразделений.	1		
Символы воинской чести				
27	7.1. боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1		
28	7.2. ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1		
29	7.3. ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1		
Основы военной службы				
30	8.1. основы подготовки гражданина к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках	1		
31	8.2. размещение и быт военнослужащих.	1		
32	8.3. суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда	1		
33	8.4. организация караульной службы, обязанности часового	1		
34	8.5. строевая и огневая подготовка	1		