
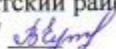



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО
Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла МКОУ
« Большеокинская СОШ »
Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.
Руководитель МО
/Е.И. Унтерова/ 

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС МКОУ
« Большеокинская СОШ »
Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.
Зам. директора по УВР
/ Е.В. Ахметова / 

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 33
от « 01 » сентября 2017 г.
Директор МКОУ
« Большеокинская СОШ »
МО «Братский район»
/ В.М. Чучупал / 



Рабочая программа
учебного предмета

базовый уровень

«ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

для обучающихся 10 класса
на 2017-2018 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал:
Фомин Николай Владимирович,
учитель ОБЖ
I квалификационной категории

с. Большеокинское

2017 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» для обучающихся **10 класса** муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Большеокинская СОШ» составлена на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования по истории (утверждён приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 5 марта 2004 года), авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» (Основы безопасности жизнедеятельности. Программы общеобразовательных учреждений 5-11 классы для учителей общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - Москва: «Просвещение», 2012.), в соответствии с основной образовательной программой МКОУ «Большеокинская СОШ». **Программа рассчитана на 34 учебных часа** по 1 часу в неделю, всего 34 недели.

Планируемые предметные результаты:

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне обучающийся должен

знать / понимать:

- основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- основы российского законодательства об обороне государства, воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан по призыву на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- особенности прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;

уметь:

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показывать порядок использования средств индивидуальной и коллективной защиты;
- рассказывать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Практические занятия. 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.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов.

Практические занятия. 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.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

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

1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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

1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности.

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», «Об обороне», «О гражданской обороне» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны

2.1.Гражданская оборона, основные понятия, определения, задачи.

Гражданская оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий. Организация управления гражданской обороной. Структура управления и органы управления гражданской обороной.

2.2.Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные обычные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.

Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!» Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

2.4.Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях (занятие целесообразно проводить в имеющихся защитных сооружениях).

2.5. Средства индивидуальной защиты населения.

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах чрезвычайных ситуаций.

Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ, организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения.

2.7.Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.

3.1. Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста.

Здоровье человека, общие понятия и определения. Здоровье индивидуальное и общественное. Здоровье духовное и физическое. Основные критерии здоровья. Влияние окружающей среды на

здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья - социальная потребность общества.

3.2. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.

Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Тема 4. Основы здорового образа жизни.

4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

4.2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

4.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и 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.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

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.

Раздел 3. Основы военной службы

Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.

5.1. История создания Вооруженных Сил России.

Организация вооруженных сил Московского государства в XIV- XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, 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.

5.2. Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение.

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. 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, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

5.3. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству.

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.

Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.

6.1. 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.

6.2. Памяти поколений - дни воинской славы России.

Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России.

Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

6.3. Дружба, войсковое товарищество - основа воинской боевой готовности частей и подразделений.

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

Тема 7. Символы воинской чести.

7.7. Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы.

Боевое Знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание «Герой Советского Союза», звание «Герой Российской Федерации».

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

Тема 8. Основы военной службы.

8.1. Основы подготовки гражданина к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках.

Вводное занятие, проводимое перед началом учебных сборов на базе воинской части. Ознакомление с историей части, ее боевым путем, подвигами воинов части в военное и мирное время, боевыми традициями и задачами части, решаемыми в мирное время по подготовке к защите Отечества. Ознакомление обучающихся с расписанием занятий и распорядком дня на время учебных сборов, с требованиями к правилам безопасности во время занятий с оружием и на военной технике. Значение учебных сборов в практической подготовке обучающихся к военной службе.

8.2. Размещение и быт военнослужащих.

Размещение военнослужащих, проходящих военную службу по призыву; содержание помещений. Противопожарная защита. Охрана окружающей среды. Распределение служебного времени и повседневный порядок. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка. Учебные занятия, завтрак, обед и ужин. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих.

8.3. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.

Назначение и состав суточного наряда воинской части. Подготовка суточного наряда.

8.4. Организация караульной службы, обязанности часового.

Организация караульной службы, общие положения. Наряд караулов, подготовка караулов. Часовой. Обязанности часового.

Ознакомление с автоматом Калашникова «АК-74». Назначение, устройство и технические характеристики автомата Калашникова «АК-74»;

Упражнения на силу и выносливость (бег, подтягивание отжимание, упражнения с мячом);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (10 кл.)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Кол-во часов
	Тема 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения.	4
1	Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера.	1
2	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.	1
3	Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1
4	Самостоятельная работа: «Чрезвычайные ситуации в повседневной жизни»	1
	Тема 2. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны	10
5	Гражданская оборона: основные понятия, определения и задачи.	1
6	Ядерное оружие и его поражающие факторы;	1
7	Химическое и бактериологическое оружие;	1
8	Современные обычные средства поражения.	1
9	Оповещение населения и организация инженерной защиты от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.	1
10	Средства индивидуальной защиты органов дыхания;	1
11	Средства защиты кожи.	1
12	Медицинские средства защиты и профилактики.	1
13	Организация ГО в школе. Обязанности учащихся по ГО.	1
14	Самостоятельная работа: « Оружие массового поражения»	1
	Тема 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	3
15	Инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Возбудители ИБ.	1
16	Пути передачи инфекции.	1
17	Иммунитет. Иммунная система. Иммунизация.	1

	Тема 4. Основы здорового образа жизни.	3
18	ЗОЖ и его составляющие: труд, отдых, сон, культура питания.	1
19	Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Их влияние на здоровье.	1
20	Самостоятельная работа: «Здоровый образ жизни человека».	1
	Тема 5. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.	2
21	История создания ВС РФ, их функции и основные задачи. Роль и место ВС РФ в системе обеспечения национальной безопасности.	1
22	Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. Предназначение.	1
	Тема 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России.	2
23	Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитников Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боеготовности частей.	1
24	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1
	Тема 7. Символы воинской чести.	1
25	Боевое Знамя – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена ВС РФ. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
	Тема 8. Основы военной службы.	9
26	Устав внутренней службы: права и обязанности военнослужащих; военная присяга; Боевое Знамя; воинские звания;	1
27	Устав гарнизонной и караульной службы: организация караульной службы; обязанности часового;	1
28	Дисциплинарный устав: поощрения и взыскания, применяемые к солдатам матросам, сержантам и старшинам. Сущность воинской дисциплины.	1
29	Строевой устав	1
30	Практическая отработка приемов строевой подготовки	1
31	Назначение, устройство и технические характеристики автомата Калашникова «АК-74»; Неполная разборка и порядок сборки АК.	1

32	Упражнения на силу и выносливость (бег, подтягивание отжимание, упражнения с мячом);	1
33	Итоговая контрольная работа по теме «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».	1
34	Анализ итоговой контрольной работы	1