

Рабочая программа по ОБЖ 10 класс

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Количество учебных часов, отведённое на освоение программы учебным планом МКОУ «Лодейнопольская СОШ №3», предусматривает 1 час в неделю на обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в количестве 34 часов в год.

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 обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим. В ходе изучения предмета юноши формируют адекватное представление о военной службе и качества личности, необходимые для ее прохождения.

В программе реализованы требования федеральных законов:

- «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;
- «Об охране окружающей природной среды»;
- «О пожарной безопасности»;
- «О гражданской обороне»;
- «Об обороне»;
- «О воинской обязанности и военной службе»;
- «О безопасности дорожного движения» и др.

2. Содержание программы учебного предмета

Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (12 час)

Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения(6 час)

Темы уроков:

Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.

Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.

Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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

Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности

Глава 2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.(6 час)

Темы уроков:

Гражданская оборона. Предназначение и задачи гражданской обороны.

Современные средства поражения и их поражающие факторы.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС.

Средства индивидуальной защиты населения.

Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах. ЧС.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.(10 час)

Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. (3 час)

Темы уроков:

Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни.

Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Классификация.

Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Профилактика.

Глава 4. Основы здорового образа жизни (7 час).

Темы уроков:

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания организма.

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Раздел 3. Основы военной службы. (12 часов)

Глава 5. Вооруженные силы РФ-защитники нашего отечества. (6 часов).

Темы уроков:

История создания Вооруженных Сил России

История создания Вооруженных Сил России

Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. История их создания и их предназначение.

Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. История их создания и их предназначение.

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

Другие войска, их состав и предназначение.

Глава 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России .(3 часа)

Темы уроков:

Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.

Памяти поколений – дни воинской славы России.

Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений

Глава 7. Символы Воинской чести. (3 часа)

Темы уроков:

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.

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

Ритуалы Вооруженных Сил РФ.

3.Требования к уровню подготовки обучающихся (ЗНАТЬ, УМЕТЬ):

Знать

- 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 территорий 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 призывника;
- 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.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности выпускник школы должен знать:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.
- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- 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 по контракту) и альтернативной гражданской службы;
- нормы международного гуманитарного права;
- требования, предъявляемые к уровню подготовленности призывников;
- основные виды воинской деятельности;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- правила ухода за автоматом, порядок его хранения и сбережения;
- правила подготовки автомата к стрельбе;
- приемы и правила стрельбы из автомата;
- основы современного общевойскового боя;
- общие обязанности солдата в бою;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;
- основные цели и задачи военно-профессиональной ориентации;

- государственные и военные символы Российской Федерации;
- боевые традиции Вооруженных Сил России;
- классы сходных воинских должностей;
- общие требования к безопасности военной службы;
- порядок обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих;
- общую организацию подготовки офицерских кадров для Вооруженных Сил Российской Федерации и правила приема в образовательные учреждения военного профессионального образования;
- правила безопасности при обращении с оружием и при организации учебных стрельб;
- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- порядок размещения и условия быта военнослужащих;
-

Выпускник старших классов должен 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 состояниях;
- 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.
- применять основные способы 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.
- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- вести стрельбу из автомата по неподвижным и появляющимся целям;
- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- использовать приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи;
 - вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
 - формирования у себя психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах образовательных учреждений высшего профессионального образования.

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методические средства обучения

- Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб, для 10—П кл.
Смирнов А. Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: тестовый контроль

качества, знаний старшеклассников: 10—11 кл./А-Т. Смирнов, М.В.Маслов — М.: Просвещение, 2002,

- Смирнов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для 5кл./ А. Т. Смирнов, Б. О.Хренников, — М.: Просвещение, 2004—2006.
- Смирнов А. Г. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для бкл./ А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. — М.: Прбсвещенке 2005 ,
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: для 7кл. / А. Т. Смирнов, Б. Хренников. — М.: Просвещение, 2006.
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб, для 9,кл./ А.Т. Смирнова Б.; Хренников. — М.: Просвещение, 2006.
- Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. В. А. Васнев. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2006,
- Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев А. А. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 11 кл. общеобразовательных. учреждений / А Т. Смирнов, Б-И. Мишин, В. А. Васдев. — 6-еизд. — М.: Просвещение, 2006.
- Армия государства Российского и защита Отечества / под ред. генерал-полковника В. В. Смирнова. — М.: Просвещение, 2004.
- Боль Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л. В. Баль. — М.: Просвещение, 2005.
- Вестник военной информации. — Агентство «Военинформ» Министерства обороны РФ и Российское информационное агентство «Новости». — 2004-2006. — №9 1—12.
- Дуров В. А Русские награды XVIII — начала XX в./В. А. Дуров. — 2-е изд.— М.: Просвещение, 2003.
- Дуров В. А: Отечественные-награды. 1918—1991 гг. / В. А. Дуров. — М.; Просвещение, 2005.
- Комплект плакатов «Безопасность дорожного движения»: 1—4 кл.: (Иллюстративный материал)'f:под ред. А. Т. Смирнова; — 24 листовки, 24 плаката (комплект для школьника, комплект для учителя).— М.: Просвещение, ООО «Рилионт», 2003.
- Комплект плакатов, «Безопасность дорожного движения»: 5—9 кл. (Иллюстративный материал)/под ред. А. Т..Смирнова; — 24 листовки, 24 плаката (комплект для школьника, комплект для учителя). — М.: Просвещение: ООО «Рилионт», 2003.
- ЛяхВ. И. Тесты в физическом воспитании, школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: ООО «Фирма „Издательство АСТ"», 1998.
- Лях В. И. Мой друг — физкультура: учеб. для учащихся 1—4 кл./ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2006.
- ЛяхВ. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 8—9 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2006.
- ЛяхВ. И Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. /В. И: Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2006.
- Макеева А. Г, Все цвета, кроме черного: семейная профилактика нарко-тизма школьников: кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение,2005.
- Макеева А. Г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод; пособие для учителя: 7—9 кл. / А. Г. Макеева. — М: Просвещение, 2005.
- Основы безопасности жизнедеятельности: сб. заданий для проведения экзамена в 9 классе / научный руководитель Г. С; Ковалева; под общ., ред. А.Т.Смиркова. — М.: Просвещение, 2006.
- Сюньков В. Я. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности»: 1 — 4 классы / В. Я. Сюньков. — 2-е изд. — М: Просвещение, 2004.
- Топоров И. К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных - учреждениях: кн. для учителя / И. К. Топоров. — М.: Просвещение, 2000.
- Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 5—6 кл./И. К.Топоров. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2006

- Топоров И; К. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб.'для учащихся 7—8 кл. / И. К. Топоров. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2005
 - Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. для учащихся 9 кл: — 5-е изд. — М.: Просвещение, 2006.
 - Тупикин Б. И. Основы безопасности жизнедеятельности: тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. / Е. И. Тупикин, А. Т. Смирнов. — М.: Просвещение, 2002. :
 - Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О противодействии терроризму», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона Российской Федерации «Об образовании» // Собрание законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2006.
 - Программа по курсу ОБЖ: авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, «просвещение»2006-2008 г.
 - Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
 - Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
 - Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
 - Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
 - Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
 - Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
 - Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.
- Учебные пособия:**
- Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник TeachPro™ , - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005;
 - Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, - М., Дрофа, 2008;
 - Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К.. Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, - М., Дрофа, 2008;
 - ОБЖ. Основы безопасности жизни: Учебно-методический журнал.2004-2008 - №№ 1-12;
 - Основы безопасности жизнедеятельности: Информационно-методическое издание для преподавателей. 2004-2008 - №№ 1-12;
 - Библиотека журнала «Основы безопасности жизнедеятельности». 2006-2010;
 - Арсеньев Е.Н. Работоспособность и здоровье человека на Севере. – Мурманск, Кольский научно-внедроческий центр «Валеос», 1993.

Список литературы (основной)

- Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Астрель-АСТ, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;

- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшекласников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

Интернет –ресурсы:

Название сайта	Электронный адрес
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Издательский дома «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Эконавт-CATALOG (электронный каталог интернет ресурсов по Охране труда, Безопасности дорожного движения, Безопасности жизнедеятельности)	http://www.econavt-catalog.ru

Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru