


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №4 город Асино Томской области

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
технологии, физической
культуры и ОБЖ
Протокол №1
от 30.08.2019 г.
Руководитель МО
Кудинова С.Н. 

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОУ-СОШ №4 г. Асино
Протокол № 1
от 30.08. 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАОУ-СОШ №4 г. Асино
Селезнева Е.Н. /
Приказ от 02.09.2019 г. № 376



Рабочая программа
по основам безопасности жизнедеятельности
для 10-11 класса

Составитель: Зарецкий Л.М.
первая квалификационная категория

Асино 2019 г.

1. Пояснительная записка

Человек постоянно воздействию различного рода опасностей в быту, на производстве, в пути, на отдыхе и других условиях обитания. Не проходит дня, чтобы газеты, радио и телевидение не принесли сообщение об очередной аварии, катастрофе, стихийном бедствии или криминальном происшествии, повлекшими за собой гибель людей и громадный материальный ущерб.

Человечество накопило богатый опыт выхода из опасных ситуаций, многие из них стали хрестоматийными правилами, но почему то не всеми применяются на практике. Это происходит из-за слишком большой веры в собственные силы или из-за лени и легкомыслия, уверенности в том, что как-нибудь да спасемся. Однако, оказавшись в жизнеопасной ситуации, мы проявляем полную беспомощность в решении простейших, но важных для сохранения жизни и здоровья вопросов.

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для формирования сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности окружающих, привития основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них, а также уметь ликвидировать последствия и оказывать само – и взаимопомощь в случаях проявления любых опасностей. В силу специфики своего содержания и индивидуальной ориентированности курс направлен на приобретение знаний, умений и навыков, ряда физических и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к наиболее опасным видам деятельности, в том числе к военной службе.

Рабочая программа курса составлена на основе учебника «Основы безопасности жизнедеятельности», авторы Смирнов А.Т. Хренников Б.О.

Цель изучения курса ОБЖ:

Основная цель курса – формирование у обучающихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни человека, выработка сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Научиться использовать полученные знания для решения практических задач по обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих.

Воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

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 мирного и военного времени; об обязанности граждан по защите государства;

Формирование умений: оценивать ситуации для жизни и здоровья, безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использование средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Основные задачи курса:

- привитие навыков личной безопасности;
- приобретение способности сохранять жизнь и здоровье в

неблагоприятных и угрожающих условиях;

- научить адекватно реагировать на различные опасные ситуации.

Подготовить подростков к жизни в реальном мире, привить навыки здорового образа жизни, развивать чувство патриотизма, дать понятие о основах военной службы

2.Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программы средней (полной) школы систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные обучающимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

Раздел **«Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»** предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых в вопросах личной безопасности человека и формирования здорового образа жизни, полученных при изучении ОБЖ в 5-9 классах. Раздел состоит из трёх обобщающих тем: «Здоровье и здоровый образ жизни», «Личная безопасность в повседневной жизни», «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи».

Раздел **«Государственная система обеспечения безопасности населения»** предназначен для формирования у обучаемых знаний по организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени в 9-10 классе.

Раздел **«Основы обороны государства»** предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодёжи к военной службе при изучении ОБЖ в 10 - классе.

.В процессе изучения тематики учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основным положением Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооружённых силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль вено – патриотического воспитания молодёжи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества при изучении ОБЖ в 10-11 классе.

3.Место предмета в федеральном плане.

Федеральный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в количестве 17 часов в год, из расчёта 1 час в неделю в первом полугодии.

Примерная программа рассчитана на 17 учебных часов, при этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 2 учебных часа (или 11,7%) для реализации авторских подходов, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

Федеральный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 11 классе в количестве 17 часов, из расчёта 0,5 час в неделю.

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета и требования к уровню подготовки.

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки». Требования направлены на формирование знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование у учащихся основных понятий об опасных и чрезвычайных ситуациях в повседневной жизни, об их последствиях для здоровья и жизни человека.
2. Выработать сознательное и ответственное отношение к личной безопасности, безопасности окружающих.
3. Обучить способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных и угрожающих жизни условиях.
4. Знание учащимися основ военной службы в рядах Вооружённых Сил РФ.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающиеся должны знать:

- Основные виды опасности (природные и техногенные);
- Потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
- Основы здорового образа жизни;
- Основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения;
- Основы российского законодательства по обороне государства, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- Состав и предназначение Вооружённых сил Российской Федерации;
- 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, по контракту или альтернативной гражданской службы;
- Предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- Предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- Правила безопасного поведения в опасных ситуациях;
- Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- Как сохранить жизнь и здоровье в различных опасных ситуациях;
- Основы военной службы и обороноспособности государства;
- Правила дорожного движения.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности обучающиеся должны уметь:

- Перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания;
- Перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который необходимо взять с собой в случае эвакуации;
- Объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера;
- Назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;

- Показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- Рассказать о предназначении и задачах гражданской организации гражданской обороны.

-

Приобретённые навыки и умения учащиеся должны использовать в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Ведения здорового образа жизни;
- Действий в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- Пользования бытовыми приборами;
- Использования по назначению лекарственных препаратов и средств бытовой химии;
- Пользования бытовыми приборами экологического контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- Соблюдения общих правил безопасности дорожного движения;
- Соблюдения мер пожарной безопасности дома и на природе;
- Соблюдение мер безопасного поведения на водоёмах в любое время года;
- Соблюдение мер профилактики инфекционных заболеваний;
- Оказания первой медицинской помощи в неотложных состояниях;
- Вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- Подготовки себя к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

Формы и методы работы:

- Урок – лекция;
- Урок – практикум;
- Урок с применением технических средств обучения;
- Контрольная работа.

5.Содержание учебного предмета 10 класс

Тема №1. Правила безопасного поведения в повседневной жизни. (2 часа).

Урок №1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.

Урок №2. Автономное существование человека в условиях природной среды.

Тема №2. Безопасность в условиях криминогенного характера. (2 час).

Урок №3. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Урок №4. Уголовная ответственность несовершеннолетних.

Тема №3 Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). (2 часа)

Урок №5. Правила поведения населения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. (РСЧС). Структура РСЧС.

Урок №6. Законодательные и нормативно – правовые акты Российской Федерации по обеспечению безопасности личности. Обязанности граждан по выполнению Федеральных законов «О защите населения от ЧС», «О пожарной безопасности», «Об обороне», «О безопасности дорожного движения».

Тема № 4.Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. (4 часа).

Урок №7. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны. Структура и органы управления.

Урок №8. Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ситуациях военного и мирного времени. Правила поведения в условиях ЧС.

Урок №9. Средства индивидуальной защиты.

Урок №10. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.

Тема №5 Основы военной службы. (7 часов)

Урок №11 История создания Вооружённых сил России.

Предназначение Вооружённых сил России.

Урок №12. Организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил. . Функции и задачи современных вооружённых Сил, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны.

Урок №13 Рода войск. Воинские звания.

Боевые традиции Вооружённых Сил России. (1 час)

Урок №14. Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника Отечества. Памяти поколений – дни воинской славы России.

Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Символы воинской чести. (1 час)

Урок №15. Боевое знамя части – символ воинской чести, доблести и славы.

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

Ритуалы Вооружённых Сил РФ.

Подготовка гражданина РФ к военной службе. (2 часа)

Урок №16. Основы подготовки гражданина к военной службе. НВП в войсках.

Урок №17. Размещение и быт военнослужащих.

Содержание учебного предмета 11 класс

Тема №1. Основы здорового образа жизни (4 часа).

Урок №1. Правила личной гигиены и здоровье.

Урок №2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов.

Урок №3. .Инфекции передаваемые половым путем. Меры профилактики. СПИД и его профилактика.

Урок №4. Семья в современном обществе. Законодательство о семье.

Тема №2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. (1 час).

Урок 5. Первая медицинская помощь при ранениях, при травмах, приостановке сердца, при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Тема №3. Основы военной службы. «21 час»

Воинская обязанность (3 часа).

Урок №6. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Воинский учёт.

Урок №7. Организация медицинского освидетельствования и медицинского обследования граждан при постановке на воинский учёт.

Урок №8. Увольнение со службы и пребывание в запасе.

Особенности военной службы. (10 часов).

Урок №9. Правовые основы военной службы, Конституция Российской Федерации, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».

Урок №10. Воинские звания. Форма и знаки различия военнослужащих.

Урок №11, №12, №13, №14 Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ – закон воинской жизни.

Урок №15. Военная присяга – клятва на верность Родине – России.

Урок №16. Прохождение военной службы по призыву.

Урок №17. Прохождение военной службы по контракту.

Урок №18. Ритуалы Вооружённых сил Российской Федерации. Военнослужащий – защитник своего отечества. Честь и достоинство вооружённых сил России.

Урок № 19. Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества.

Урок № 20. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально – психологическим и профессиональным качеством гражданина.

Урок № 21. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Урок №22, №23. Военнослужащий - подчинённый, строго соблюдающий Конституцию и законы Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказов командиров и начальников.

Урок № 24. Как стать офицером Российской армии.

Урок №25. Международная (миротворческая) деятельность Вооружённых Сил РФ.

Урок № 26. Дни воинской славы России.

Практические занятия:

Урок № 27, №28 Физическая подготовка.

Урок № 29, №30 Тактическая подготовка.

Урок №31, №32 Строевая подготовка.

Урок № 33. Огневая подготовка.

Урок № 33. Итоговое занятие.

6. Учебно-тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности
1	Правила безопасного поведения в повседневной жизни.	2	Приобретение навыков правил безопасного поведения в быту, на улице, дома, в школе, в местах скопления людей, действие в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Источники опасности в городе и способы их избежания.

2	Безопасность в условиях криминогенного характера.	2	Освоение понятий «криминогенная ситуация», «преступление», виды и категории преступлений, возраст с которого начинается уголовная ответственность. Как действовать при встрече с преступниками, защита от мошенников, психологические основы самозащиты.
3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	2	Знакомство с единой системой предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, с вопросами по организации спасения людей, сохранению их здоровья, снижению ущерба окружающей природной среде, локализация зон чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
4	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	4	Систематизация и углубление знаний обучаемых в вопросах личной безопасности при возникновении ЧС, полученных при изучении ОБЖ, умение применять эти знания на практике.
5	Основы военной службы.	7	Знакомство с историей возникновения Вооружённых Сил и Флота, боевыми традициями, ритуалами, Видами и родами ВС, символами ВС, войсковым товариществом и братством, функциями и задачами современных Вооружённых Сил, видами вооружения и боевой техники российской и иностранных армий, изучение Уставов Вооружённых Сил Российской армии.
	Итого	17	

6. Учебно-тематическое планирование 11 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности
1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	4	Привитие навыков здорового образа жизни с детских лет, пропагандируя отрицательное воздействие вредных привычек, гиподинамии, неправильного питания, несоблюдения режима дня, отсутствия труда и отдыха, несоблюдение личной гигиены, привитие понятий инфекционных заболеваний и меры профилактики. Изучение понятия нравственности и здоровья.
2	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	1	Освоение понятий «рана» и «травма», умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему, умение выполнять реанимационные действия а также осуществление самопомощи.

3	Основы военной службы	21	Знакомство с историей возникновения Вооружённых Сил и Флота, боевыми традициями, ритуалами, Видами и родами ВС, символами ВС, войсковым товариществом и братством, функциями и задачами современных Вооружённых Сил, видами вооружения и боевой техники российской и иностранных армий, изучение Уставов Вооружённых Сил Российской армии.
4	Физическая подготовка	2	Выполнение физических нормативов на выносливость, силу, скорость, ловкость и быстроту, укрепление общефизической подготовки.
5	Тактическая подготовка	2	Умение действий солдата в бою, в обороне и наступлении, умение быстро оценивать обстановку и принимать решения, вести разведку, наблюдение, передвигаться в бою, окапываться, преодолевать препятствия, оказывать помощь товарищу, использовать индивидуальные средства защиты и стрелковое оружие.
6	Строевая подготовка	2	Умение выполнять на практике построение, строевые приёмы без оружия и с оружием, выполнять движение строевым и походным шагом, проходить торжественным маршем, выполнять воинское приветствие как одиночное, так и в составе подразделения, выходить из строя и выполнять подход к командирам и начальникам, чётко выполнять полученные приказы.
7	Огневая подготовка	1	Научиться прицеливанию, технике безопасности и стрельбе из стрелкового оружия, осуществлять его разборку, сборку, смазку; изучить устройство АК и ПМ, устройство патрона и траекторию полёта пули, а также гранат РГД и Ф-1, противотанковых и противопехотных мин, порядок их применения.

7. Учебно- методическое обеспечение.

1. Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности» - 2003-2006 г.г. Издательство «Русский журнал».
2. Учебник ОБЖ под редакцией С .Н. Вангородского, М. И. Кузнецова, В. Н. Латчук, В. В. Маркова -10 кл - ДРОФА 2012 г.
3. Учебник ОБЖ 10 класса под редакцией А. Т. Смирнова, Б. Ю. Хренникова, (Москва «Просвещение» 2012 г.)
3. СД диск ОБЖ
4. Конституция Российской Федерации (последнее издание)
5. Общевоинские уставы ВС России (последнее издание)

6. Большая энциклопедия ОБЖ.
7. Краткая медицинская энциклопедия (под редакцией академика РАМН В.Л. Покровского - Москва 1994 г.)
8. Энциклопедия «АВАНТА» (Личная безопасность) под редакцией В. Володина. Москва Аваната+2001 г.
9. «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. – М: Просвещение, - 2003г.
10. Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности» - 2003-2006 г.г. Издательство «Русский журнал».
11. Учебник ОБЖ 11 класса под редакцией А. Т. Смирнова, Б. Ю. Хренникова, (Москва «Просвещение» 2012 г.)
12. Учебник ОБЖ под редакцией С .Н. Вангородского, М. И. Кузнецова, В. Н. Латчук, В. В. Маркова -11 кл. - ДРОФА 2012 г.
13. СД диск ОБЖ
14. Конституция Российской Федерации (последнее издание)
15. Общевоинские уставы ВС России (последнее издание)
16. Большая энциклопедия ОБЖ.
17. Краткая медицинская энциклопедия (под редакцией академика РАМН В.Л. Покровского - Москва 1994 г.)
18. Энциклопедия «АВАНТА» (Личная безопасность) под редакцией В. Володина. Москва Аваната+2001 г.
19. «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. – М: Просвещение, - 2003г.