

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Абакана «Средняя общеобразовательная школа №7»

Рассмотрено:
на заседании МС
протокол № 1
от 30 августа 2017г.

Утверждено приказом
директора МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №7»
от 2017г.

Рабочая программа по ОБЖ для 10 класса
предмет, класс

Учитель: Майнаков С.В
Ф.И.О., кв. категория

город Абакан
2017

Пояснительная записка

Программа составлена на основе ОП ООО МБОУ «СОШ № 7», Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (приказа МО и Н РФ от 05.03.2004 г. № 1089) с учётом УМК под редакцией А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников (Просвещение, 2007г)

Общая характеристика учебного предмета

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Количество учебных часов, отведённое на освоение программы учебным планом МБОУ «СОШ №7» предусматривает 1 час в неделю обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в количестве 35 часов.

Содержание программы

Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 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.(7час)

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.

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.

Тематический план

№ темы	Тема	Кол-во часов
Раздел 1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 час)	
1	Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения(6 час)	6
2	Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.(7час)	7
Раздел 2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(10 час).	
3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 час).	3
4	Основы здорового образа жизни (7 час).	7
Раздел 3	Основы военной службы. (12часов)	
5	Вооруженные силы РФ-защитники нашего отечества (6 часов).	6

6	Боевые традиции Вооруженных Сил России (3 часа).	3
7	Символы Воинской чести. (3 часа)	3

Требования к уровню подготовки обучающихся:

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.

Список литературы

- 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Повторение	Примечание
	По плану	Факт				
Раздел 1. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (13 час)						
Глава 1. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения(6 час)						
1			Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. <i>Характеризуют</i> основные опасные ситуации, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Отрабатывают в парах</i> способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях	
2			Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> правила поведения в криминогенных ситуациях. <i>Отрабатывают в парах</i> элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера.	
3			Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> основные понятия уголовной ответственности несовершеннолетних и виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним. <i>Определяют</i> черты личности, необходимые для безопасного поведения.	
4			Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> действия во время потенциальных опасностей природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания. <i>Анализируют</i> рекомендации специалистов по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.	
5			Единая государственная система предупреждения и	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> предназначение, структуру и задачи	

			ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи.		РСЧС. <i>Обосновывают</i> значение системы РСЧС для защиты населения от ЧС. <i>Объясняют</i> причины обращения в службы экстренной помощи.	
6			Законодательные и нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Записывают и характеризуют</i> основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. <i>Обосновывают</i> значение законодательных и правовых актов РФ для обеспечения безопасности населения.	
Глава 2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны.(7час)						
7			Гражданская оборона. Предназначение и задачи гражданской обороны.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Анализируют</i> текст учебника с целью определения ключевых понятий урока <i>Формулируют</i> основные понятия и определяют по гражданской обороне. <i>Оценивают</i> предназначение и задачи гражданской обороны. <i>Составляют в парах</i> план действий по предупреждению и ликвидации ЧС.	
8			Современные средства поражения и их поражающие факторы.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> современные средства поражения и их поражающие факторы. <i>Оценивают</i> потенциальные опасности ядерного оружия. <i>Моделируют</i> правила поведения и действий в случае использования химического, бактериологического оружия.	
9			Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС мирного и военного времени.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Записывают</i> способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. <i>Составляют</i> планы действий в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.	
10			Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> средства коллективной защиты. <i>Моделируют</i> виды защитных сооружений и основные помещения убежищ.	

					Запоминают правила поведения в защитных сооружениях. Отрабатывают в парах действия населения в чрезвычайных ситуациях с использованием средств коллективной защиты.	
11			Средства индивидуальной защиты населения.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. <i>Отрабатывают в парах</i> навыки пользования средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой)	
12			Организация и ведение аварийно-спасательных и неотложных работ в зонах ЧС.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Анализируют</i> порядок организации проведения аварийно-спасательных работ в зонах ЧС. <i>Формулируют</i> меры безопасности при проведении АС и ДНР.	
13			Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Записывают</i> состав объектового школьного звена ГО в общеобразовательном учреждении. <i>Формулируют</i> правила поведения учащихся при получении сигнала о ЧС. <i>Моделируют</i> в группах действия по установленному сигналу «Внимание всем!»	
Раздел 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни(10 час).						
Глава 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 час).						
14			Сохранение и укрепление здоровья – важное условие достижения высокого уровня жизни.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Обосновывают</i> значение здорового образа жизни. <i>Формулируют</i> основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него. <i>Составляют</i> критерии здоровья человека. <i>Характеризуют</i> способы и средства сохранения здоровья. <i>Определяют</i> в сравнении важность профилактических мероприятий для здорового иммунитета.	

15			Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Классификация и распространение.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> основные принципы профилактики инфекционных заболеваний. <i>Усваивают</i> меры профилактики инфекционных заболеваний. <i>Объясняют</i> виды риска возникновения инфекционных заболеваний в повседневной жизни.	
16			Основные инфекционные заболевания и их профилактика. Классификация и распространение.	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> нормы поведения в окружающей среде. <i>Описывают</i> особенности распространения инфекционных заболеваний. <i>Разрабатывают</i> способы защиты от распространения заболеваний.	
Глава 4. Основы здорового образа жизни (7 час).						
17			Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Обосновывают</i> значение здорового образа жизни. <i>Формулируют</i> составляющие ЗОЖ. <i>Анализируют</i> критерии оценки здоровья человека и влияющие факторы.	
18			Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> правила соблюдения норм здорового образа жизни. <i>Сравнивают</i> особенности индивидуального здоровья с эталоном.	
19			Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> биологические ритмы человека. <i>Выполняют</i> тест «Жаворонок или сова?» <i>Измеряют, анализируют и сравнивают</i> пульс, давление, вес, рост с помощью номограммы.	
20			Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Составляют</i> режим дня школьника по дням недели. <i>Анализируют</i> отклонения в режиме своего дня. <i>Делают</i> вывод о необходимости избавления от факторах,	

					разрушающих здоровье.	
21			Значение для здоровья человека двигательной активности и закаливания организма.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> понятия: тренированность, мышечная сила и активность, гибкость, виды закаливания. <i>Заполняют и анализируют</i> таблицу: виды спорта, способствующие развитию здоровья человека.	
22			Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> критерии здоровья человека <i>Характеризуют</i> вредные привычки и их влияние. <i>Объясняют</i> значение здорового образа жизни для человека.	
23			Вредные привычки и их влияние на здоровье.	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Готовят</i> сообщение на тему «Вредные привычки- стадии зависимости». <i>Заслушивают</i> два три сообщения по теме. <i>Формулируют</i> вывод о необходимости избавления от вредных привычек.	
Раздел 3. Основы военной службы.						
Глава 5. Вооруженные силы РФ-защитники нашего отечества (6 часов).						
24			История создания Вооруженных Сил России	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Работают</i> с учебником. <i>Анализируют и сопоставляют</i> военные реформы Ивана Грозного и Петра I.	
25			История создания Вооруженных Сил России	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Исследуют</i> по материалам учебника реформы, проводимые во времена СССР и на современном этапе. <i>Формулируют</i> свое понимание роли Вооруженных Сил России для безопасности страны.	
26			Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. История их создания и их предназначение.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Характеризуют</i> виды, рода Вооруженных Сил РФ. <i>Формулируют</i> предназначение каждого вида и рода войск. <i>Готовят</i> к следующему уроку выборочно сообщение по темам : «Сухопутные войска», «Военно-морской флот», «Военно-воздушные силы».	

27			Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. История их создания и их предназначение.	1	Повторение темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Выступают</i> со своими сообщениями о видах и родах войск. <i>Формулируют</i> вывод о значимости ВС РФ для безопасности страны.	
28			Функции и основные задачи современных ВС России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа ВС.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> функции и основные задачи современных Вооруженных Сил. <i>Характеризуют</i> управление Вооруженными Силами, реформу Вооруженных Сил. <i>Делают</i> вывод о необходимости осуществления осознанного самоопределения по отношению к военной службе.	
29			Другие войска, их состав и предназначение.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Работают с учебником, характеризуют</i> состав и предназначение других войск ВС РФ. <i>Оценивают</i> уровень своей подготовленности к военной службе.	
Глава 6. Боевые традиции Вооруженных Сил России (3 часа).						
30			Патриотизм и верность воинскому долгу - основные качества защитника Отечества.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Формулируют</i> требования воинской деятельности, предъявляемых к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. <i>Исследуют</i> боевые традиции в вооруженных силах РФ. <i>Готовят</i> сообщения выборочно по темам: «Героизм», «Воинская доблесть», «Воинская честь».	
31			Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Выступают</i> со своими сообщениями по предыдущей теме. <i>Изучают</i> дни воинской славы <i>Характеризуют</i> формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях.	
32			Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Анализируют</i> понятие о дружбе и войсковом товариществе как основе боевой готовности частей и подразделений. <i>Выполняют</i> тест «Настоящий ли ты друг?»	

Глава 7. Символы Воинской чести. (3 часа)						
33			Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Работают</i> с учебником. <i>Характеризуют</i> символы воинской чести. <i>Готовят</i> сообщение по теме «Знамя Победы»	
34			Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Зачитывают</i> сообщения по предыдущей теме. <i>Характеризуют</i> основные государственные награды.	
35			Ритуалы Вооруженных Сил РФ.	1	Изучение новой темы. Беседа. Практическая работа. Учебно-исследовательское задание. <i>Анализируют</i> воинские ритуалы ВС РФ. <i>Формулируют</i> вывод о необходимости осуществления осознанного самоопределения к военной службе.	