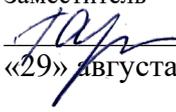


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА  
МАРКСА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель ШМО  /Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» <u>сентября</u> 2018г.</p>
--	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА  
«ОБЖ 10 класс»**

Составитель РП:  
Кузнецова К. И.  
Учитель ОБЖ

г. Маркс

2018-2019 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы. Программа является единой для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего (полного) общего образования. Авторы программы — А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, М. В. Маслов, В. А. Васнев.

Предлагаемая рабочая программа «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для обеспечения базового уровня подготовки учащихся в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования с учетом перспектив развития содержания образования в области безопасности жизнедеятельности, определенных концепцией модернизации российского образования на период до 2010 г.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10—11 классах направлено на достижение следующих целей:

- *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; потребности вести здоровый образ 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 обязанностях граждан по защите государства;
- *формирование* умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы, которая систематизирует знания в области безопасности жизнедеятельности, полученные учащимися в основной общеобразовательной школе, и способствует формированию у них цельного представления в области безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства.

### Тематическое планирование уроков

Структурно программа состоит из трех разделов и тринадцати тем.

«Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний, обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5—9 классах. Раздел состоит из двух обобщающих тем: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны».

«Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.»

«Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи.

Программа рассчитана на 35 учебных часа.

## Поурочное планирование учебной программы ОБЖ (10 класс)

№	тема	план	факт	примечание
<b>1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4 часа)</b>				
1	Автономное пребывание человека в природной среде	06.09.		
2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	13.09.		
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	20.09.		
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	27.09.		
<b>2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (4 часа)</b>				
5	Чрезвычайные ситуации природного характера и возможные их последствия	04.10.		
6	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	18.10.		
7	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и возможные их последствия	25.10.		
8	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	01.11.		
<b>3. Современный комплекс проблем безопасности военного характера (2 часа)</b>				
9	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона	08.11.		
10	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	15.11.		
<b>4. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (2 часа)</b>				
11	Нормативно-правовая база Российской Федерации в области обеспечения безопасности населения в чрезвычайных ситуациях	29.11.		
12	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	06.12.		
<b>5. Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства (4 часа)</b>				
13	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия	13.12.		
14	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния	20.12.		
15	Экстремизм и экстремистская деятельность	27.12.		

16	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности	10.01.		
<b>6. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации (2 часа)</b>				
17	Положения Конституции Российской Федерации, Концепции противодействия терроризму в Российской Федерации, Федеральных законов « О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности»	17.01.		
18	Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации	24.01.		
<b>7. Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (2 часа)</b>				
19	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения	31.01.		
20	Культура безопасности жизнедеятельности — условие формирования антитеррористического поведения антиэкстремистского мышления	07.02.		
<b>8. Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности (2 часа)</b>				
21	Уголовная ответственность за террористическую деятельность	14.02.		
22	Ответственность за осуществление экстремистской деятельности	28.02.		
<b>9. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (1 час)</b>				
23	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	07.03.		
<b>10. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2 часа)</b>				
24	Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности	14.03.		
25	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	21.03.		
<b>11. Здоровый образ жизни и его составляющие (4 часа)</b>				
26	Здоровый образ жизни	28.03.		
27	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	04.04.		
28	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	18.04.		
29	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	25.04.		
<b>12. Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны (6 часов)</b>				

30	Гражданская оборона-составная часть обороноспособности страны	02.05.		
31	Основные виды оружия и их поражающие факторы	16.05		
32	Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	17.05		
33	Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени	23.05.		
34	Средства индивидуальной защиты	26.05.		
35	Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации	30.05.		
Всего часов				35

## Содержание учебного материала

### Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях

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

*1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях. Подготовка к проведению турпохода*

*Практические занятия.* Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования меры профилактики и подготовка 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.

*Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.*

*Практические занятия.* Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, 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.).

*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 Российской Федерации по обеспечению безопасности*

Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне», «О противодействии терроризму» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

*2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны*

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 назначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные 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, действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

## *2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций 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*

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 зоне 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 обучаемых.

## Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

### 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

#### *3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности*

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.

### 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 долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

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

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

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 и сердечно-сосудистую системы. 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.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен знать:

- 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, о воинской обязанности и военной службе граждан;
- состав и предназначение Вооруженных 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, контракту и альтернативной гражданской службы;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

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 следует 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 приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях;
- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- рассказать о предназначении и задачах организации гражданской обороны;

использовать приобретенные знания и умения 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;
- соблюдения мер безопасного поведения на водоемах в любое время года;
- соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим, находящимся в неотложных состояниях;
- вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи;
- подготовки к профессиональной деятельности, в том числе к военной службе.

## Структура курса 10 класс

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	4
2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
3	Современный комплекс проблем безопасности военного характера	2
4	Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	2
5	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	4
6	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в Российской Федерации	2
7	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	2
8	Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремистской деятельности	2
9	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	1
10	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	2
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	4
12	Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны	6
	<b>Итого</b>	<b>35</b>