

Приложение  
к приказу МОБУ  
«Волховская средняя  
общеобразовательная школа №7»  
от 29.08.2019 №84

**Рабочая программа**  
по основам безопасности жизнедеятельности  
для 10 класса

	<b>Содержание:</b>	<b>страница</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>2.</b>	Планируемые результаты изучения учебного предмета	<b>4</b>
<b>3.</b>	Содержание учебного предмета	<b>5</b>
<b>4.</b>	Тематическое планирование учебного предмета	<b>10</b>

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана *на основе:*

Авторской образовательной программы под общей редакцией А.Т. Смирнова (программа по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений, авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов //Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы /под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2015).

В курсе ОБЖ для 10 класса завершается обучение учащихся правилам безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

В соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе», письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 14.07.98 г. № 1133/14-12, приказа Министра обороны РФ и Министерства образования и науки РФ № 96 /134 от «24» февраля 2010 года в программу курса ОБЖ для учащихся 10 класса введен раздел «Основы военной службы».

Обучение граждан женского пола начальным знаниям в области обороны и их подготовка по основам военной службы осуществляется в добровольном порядке. С ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углубленному изучению основ медицинских знаний.

### **Цели и задачи изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе:**

1. Углубленное изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.

2. Расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике.

3. Совершенствования военно-патриотического воспитания и повышения мотивации к военной службе в современных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учетным специальностям в объеме, необходимом для военной службы.

4. Распознавание и анализирование особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях.

5. Окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций.

6. Применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности.

7. Анализирование основных направлений организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций.

8. Обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

9. Формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье.

10. Формирование убеждения в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества, а также в демографической безопасности государства.

### **Место учебного предмета**

#### **«Основы безопасности жизнедеятельности» в учебном плане**

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 классе в программе предусмотрено 103 часа на 1 год обучения (2 часа в неделю в 10 классе (включая сборы – 35 ч.). Этот объем для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определен на базовом уровне. Кроме того, в окончании занятий или во время учебного года в 10 классе предусмотрено проведение с учащимися (гражданами мужского пола), не имеющими противопоказаний по состоянию здоровья, учебных сборов в течение 5 дней (35 часов). (Изучается раздел «Основы военной службы»).

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) общеобразовательной школы нацелены на знание (понимание) выпускниками основ российского законодательства в области обороны государства; защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера; правовых аспектов военной службы по призыву, контракту, альтернативной гражданской службы; основных положений международного гуманитарного права; назначения и боевых свойств личного оружия; средств массового поражения и их поражающих факторов.

Основной целью является подготовить выпускников к освоению программ в области безопасности жизнедеятельности в учреждениях высшего профессионального образования, сформировать качества личности (эмоциональную устойчивость, смелость, решительность, готовность к перегрузкам, умение действовать в условиях физического и психологического напряжения и др.), необходимые гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

В результате изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» выпускники основной общеобразовательной школы должны овладеть знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими им адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

### **Выпускник научится:**

Анализировать основы формирования здорового образа жизни; основные положения российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника; порядок первоначальной постановки на воинский учет; особенности прохождения военной службы по призыву, контракту, альтернативной гражданской службы; задачи РСЧС и гражданской обороны;

выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей и кандидатам, поступающим в высшие военно-учебные заведения.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

способам 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 неполную разборку и сборку автомата Калашникова;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: ведения здорового образа жизни; оказания первой медицинской помощи; развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы.

## **3. Содержание учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

*Обязательный минимум содержания программы в 10 классе* – представлен в форме набора предметных тем, включаемых в обязательном порядке по предмету ОБЖ. Обязательный минимум содержания по предмету ОБЖ представляет учащимся возможность успешно продолжить образование на последующих ступенях (уровнях) образования с целью получения специальности в области безопасности жизнедеятельности или военной профессии.

### **10 класс. Раздел 1: «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях».**

#### **Тема: Выживание и правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования.**

Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия. Способы подготовки человека к автономному существованию.

#### **Тема: Чрезвычайные ситуации криминогенного и социального характера.**

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях. Наиболее вероятные криминогенные ситуации на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью. Уголовная ответственность несовершеннолетних за

совершенные преступления, понятие преступления, особенности уголовной ответственности несовершеннолетних.

### **Тема: Гражданская оборона. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.**

Гражданская оборона - как составляющая обороны государства, предназначение и задачи гражданской обороны по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение и задачи. План гражданской обороны общеобразовательного учреждения (ООУ). Обязанности учащихся.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайной ситуации.

Основные виды и их поражающие свойства. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени. Действия населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания, средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Правила использования средств индивидуальной защиты.

## **10 класс. Раздел 2. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

### **Тема: Первая помощь при неотложных состояниях.**

Сердечная недостаточность и причины её возникновения. Общие правила оказания первой помощи при острой сердечной недостаточности. Инсульт, причины его возникновения, признаки возникновения. Первая помощь при инсульте.

Первая помощь при ранениях. Понятие о ране, разновидности ран. Последовательность оказания первой при ранениях. Понятия об асептике и антисептике.

Основные правила оказания первой помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. Признаки артериального кровотечения, методы временной остановки кровотечения. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.

Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Первая помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота.

Первая помощь при травме в области таза, при повреждениях позвоночника, спины.

Первая помощь при остановке сердца. Реанимация. Правила проведения сердечно-легочной реанимации. Непрямой массаж сердца. Искусственная вентиляция лёгких.

## **10 класс. Раздел 3. Основы обороны государства и военной службы.**

### **Тема: Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства.**

История создания Вооруженных Сил России. Памяти поколений – дни воинской славы России, дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства.

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

Виды и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации.

Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Сухопутных войск.

Военно-воздушные силы (ВВС), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-воздушных сил.

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение, вооружение и военная техника Военно-морского флота.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение, вооружение и военная техника Ракетных войск стратегического назначения.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.

Космические войска, их состав и предназначение.

Войска воздушно-космической обороны России.

Войска и воинские формирования, не входящие в состав Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **Тема: Боевые традиции Вооруженных Сил России.**

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.

Символы воинской части. Боевое знамя воинской части – официальный символ и воинская реликвия воинской части, олицетворяющая её честь, доблесть, славу и боевые традиции, указывающие на предназначение воинской части и её принадлежность. Ордена – почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды и знаки различия, их воспитательное значение.

### **Тема: Воинская обязанность.**

Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учёт.

Организация воинского учета, основное назначение воинского учета.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Предназначение профессионально-психологического отбора при первоначальной постановке граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету до призыва их на военную службу и при увольнении с военной службы.

Обязательная подготовка граждан к военной службе, периоды обязательной подготовки к военной службе и их основные особенности.

Добровольная подготовка граждан к военной службе, основные её направления.

Подготовка граждан по военно-учётным специальностям, её предназначения и порядок осуществления.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке их на воинский учет. Основное предназначение освидетельствования и порядок его проведения.

Профессиональный психологический отбор, его предназначение и критерии определения профессиональной пригодности призывника к воинской службе.

Требования к индивидуальным качествам военнослужащих – специалистов по сходным воинским должностям.

Увольнение с воинской службы и пребывание в запасе, предназначение запаса в зависимости от возраста граждан.

### **Тема: Особенности военной службы.**

Правовые основы военной службы. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.

Призыв граждан на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

Составы и воинские звания Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная форма одежды, отличительные знаки. Статус военнослужащих. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных Сил и родах войск.

Права и ответственность военнослужащих. Воинская дисциплина, ее сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказа, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.). Безопасность военной службы и ее составляющие.

### **Тема: Военнослужащий – защитник своего Отечества.**

Военнослужащий – патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Военнослужащий – специалист, в совершенстве владеющий оружием и военной техникой.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина. Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию Российской Федерации, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

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

Как стать офицером Российской армии. Военно-образовательные учреждения. Порядок подготовки и поступления в ВВУЗы.



Международная (миротворческая) деятельность Вооруженных Сил Российской Федерации.

**Тема: Международное гуманитарное право.  
Защита жертв вооруженных конфликтов.**

Ограничение средств и методов ведения военных действий в международном гуманитарном праве. Международные отличительные знаки, используемые во время военного конфликта.

**Тема: Психологические основы подготовки к военной службе.**

Призыв на военную службу как стрессовая ситуация. Личность и социальная роль военного человека. Психологические свойства в структуре личности.

Слухи, искаженная информация и мифы о Вооруженных Силах Российской Федерации.

О морально-этических качествах военнослужащих. Чувства личности и военная служба. Самовоспитание и совершенство личности. Психологическое саморегулирование и самоанализ.

**Тема: Оборона государства.**

Военная доктрина Российской Федерации. Национальная безопасность Российской Федерации. Обеспечение военной безопасности Российской Федерации.

**Программа для проведения учебных сборов (10 класс).**

Продолжительность учебных сборов – 5 дней (35 учебных часов).

**В ходе сборов изучаются:**

- Размещение и быт военнослужащих;
- Организация караульной и внутренней службы;
- Элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки;
- Вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск.

В процессе учебных сборов проводятся мероприятия по военно – профессиональной ориентации. Учебный процесс, осуществляемый во время учебных сборов, организуется начальником штаба учебных сборов в соответствии с положениями *«Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» № 96 /134 от 24 февраля 2010 года.*

Результаты учебных сборов оцениваются в соответствии с рекомендациями по оценке учебных сборов (приложение № 9 к Инструкции). Общая оценка граждан, обучающихся в образовательных учреждениях, заносится в классный журнал с пометкой «Учебные сборы», которая учитывается при выставлении итоговой оценки за весь курс обучения в образовательном учреждении.

**4. Тематическое планирование учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Общее количество часов	Теория	Практика
1.	<b>Раздел «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях».</b>	<i>13</i>	<i>11</i>	<i>2</i>
1.1.	Тема: «Выживание и правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования».	2	2	–
1.2.	Тема: «Чрезвычайные ситуации криминогенного и социального характера»	2	2	–
1.3.	Тема: «Гражданская оборона. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени».	9	7	2
2.	<b>Раздел «Основы медицинских знаний и оказание первой помощи».</b>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>4</i>
2.1.	Тема: «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях».	12	8	4
3.	<b>Раздел «Основы обороны государства и военной службы».</b>	<i>43</i>	<i>41</i>	<i>2</i>
3.1.	Тема «Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства»	4	3	1
3.2.	Тема: «Боевые традиции Вооруженных Сил Российской Федерации».	5	4	1
3.3.	Тема: Военная обязанность.	6	6	-
3.4.	Тема: Особенности военной службы.	10	10	-
3.5.	Тема: Военнослужащий – защитник своего Отечества.	8	8	-

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Общее количество часов	Теория	Практика
3.6.	Тема: Международное гуманитарное право. Защита жертв вооруженных конфликтов.	2	2	-
3.7.	Тема: Психологические основы подготовки к военной службе.	6	6	-
3.8.	Тема: Оборона государства.	2	2	-
4.	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>8</b>
5.	<b>Учебные сборы (подготовка по основам военной службы)</b>	<b>35</b>	<b>-</b>	<b>35</b>
6.	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>60</b>	<b>43</b>