

Программа рекомендована  
к работе педагогическим  
советом школы  
протокол № 1 от 30.08.2013г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №6»

\_\_\_\_\_ Д.В. Новоселов  
Приказ №180/8 от 02.03.2013г.

Программа обсуждена на  
заседании методического  
объединения учителей  
естественно-математического цикла  
протокол № 1 от 29.08.2013г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ОБЖ

для 10а класса на 35 часов в год  
(1 час в неделю)

составлена в соответствии с  
примерной программой  
среднего (полного) общего образования  
с учетом

федерального компонента государственного  
стандарта среднего (полного) общего образования

Составитель программы  
учитель ОБЖ  
Морозова Юлия Александровна

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с примерной программой и федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, основы безопасности жизнедеятельности, содержание образования: сборник нормативно-правовых документов и методических материалов / авторы – составители: Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова – М.: Вентана-Граф, 2007. Поддерживается учебником «Основы безопасности жизнедеятельности» для X класса, авторы А.Т.Смирнов и др., издательство «Просвещение», 2007. Количество часов и содержание соответствует примерной программе среднего (полного) общего образования по основам безопасности жизнедеятельности, базовый уровень. Базисный учебный план 2004 года. 1 час ОБЖ в 10 классе (информационно-технологический профиль) добавлен согласно приказа №241 Министерства образования и науки РФ от 20.08.2008 и письма Департамента образования и науки Кемеровской области № 1568/03 от 07.04.2008

В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России. Это связано с событиями, происходящими в нашей стране, с увеличением частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков поведения в повседневной жизни, в различных опасных ситуациях. В деле защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций возрастает роль и ответственность системы подготовки учащихся по вопросам, относящимся к области безопасности жизнедеятельности. Остро возникает необходимость выработки у населения привычек здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена на 35 часов (1 час в неделю), включая 30 учебных вопросов и 5 уроков из резерва, рассчитана на один учебный год.

Особенностью обучения ОБЖ в 10 классе является создание у учащихся представления о чрезвычайных ситуациях, безопасность и защита человека в ЧС, иметь представление о предотвращении возможных опасностей и навыки рационального поведения в условиях уже существующих опасностей в целом. Ознакомление учащихся с основами подготовки к военной службе.

Цели обучения ОБЖ учащимися 10 – класса:

- **Образовательная** – 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;
- **Воспитательная** – формирование 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 обеспечения безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- **Развивающая** – 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;

## Задачи обучения ОБЖ учащимися 10 – класса:

- Формировать умения: оценка 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;

## **Программа состоит из 3 разделов:**

**Раздел I «Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья»** включает в себя следующие темы:

1. Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья.
2. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой.
3. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия
4. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
5. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
6. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании.
7. Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.
8. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика.
9. Первая медицинская помощь при травмах и ранениях. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. Первая медицинская помощь при остановке сердца.

**Раздел II «Государственная система обеспечения безопасности населения»** состоит из следующих тем:

- *Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера:*

1. 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 согласно плану образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.)

- *Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)*

1. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

- *Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.*

1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны
2. Структура и органы управления гражданской обороны
3. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.
4. Оповещение и информирование населения об опасностях возникающих в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени.

5. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений гражданской обороны. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.
  6. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения.
  7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, её предназначение.
  8. Основные направления деятельности государственных организаций и ведомств Российской Федерации по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций: прогноз, мониторинг, оповещение, защита, эвакуация, аварийно-спасательные работы, обучение населения.
  9. Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта, при захвате в качестве заложников. Меры безопасности населения, оказавшегося на территории военных действий.
  10. Правовые основы организации защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного времени.
- *Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.*
1. МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций.
  2. Милиция в Российской Федерации – система государственных органов исполнительной власти в области защиты здоровья, прав, свободы и собственности граждан от противоправных посягательств.
  3. Служба скорой медицинской помощи.
  4. Другие государственные службы в области безопасности.

**Раздел III «Основы обороны государства и воинская обязанность»** включает изучения следующих тем:

- *История создания Вооруженных сил России*

1. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии.
2. Создание советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.
3. Вооруженные силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

- *Организационная структура Вооруженных сил*

1. Виды Вооруженных сил Российской Федерации, рода Вооруженных сил Российской Федерации, рода войск.
2. Сухопутные войска: история создания, предназначения, структура.
3. Военно-воздушные силы: история создания, предназначения, структура.
4. Ракетные войска стратегического назначения: история создания, предназначения, структура.
5. Космические войска: история создания, предназначения, структура.
6. Воздушно-десантные войска: история создания, предназначения, структура.
7. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности. Реформа Вооруженных сил.

8. Другие войска: пограничные войска Федеральной службы безопасности Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, железнодорожные войска Российской Федерации, войска гражданской обороны МЧС России. Их состав и предназначение.

- *Воинская обязанность*

1. Основные понятия о воинской обязанности. Воинский учет. Организация воинского учета и его предназначение. Первоначальная постановка граждан на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету. Организация медицинского освидетельствования граждан при первоначальной постановке на воинский учет.
2. Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.
3. Добровольная подготовка граждан к военной службе. Основные направления добровольной подготовки граждан к военной службе.
4. Правовые основы военной службы. Призыв на военную службу. Особенности прохождения военной службы по призыву.
5. Прохождение военной службы по контракту. Требования, предъявляемые к гражданам, поступающим на военную службу по призыву.
6. Альтернативная гражданская служба. Требования, предъявляемые к гражданам, для прохождения альтернативной гражданской службы.
7. Статус военнослужащих.
8. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Особенности воинской деятельности в различных видах Вооруженных сил и родах войск.
9. Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным, индивидуально-психологическим и профессиональным качествам гражданина.
10. Воинская дисциплина, её сущность и значение. Дисциплинарные взыскания, налагаемые на солдат и матросов, проходящих военную службу по призыву.
11. Уголовная ответственность за преступления против военной службы (неисполнение приказ, нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими, самовольное оставление части и др.)

- *Воинские символы и боевые традиции Вооруженных сил.*

1. Дни воинской славы России – дни славных побед.
2. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.
3. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений.
4. Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.
5. Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.
6. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

- *Военно-профессиональная ориентация*

1. Ориентация на овладение военно-учетными специальностями. Военная служба по призыву как этап профессиональной карьеры. Ориентация на обучение по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах учреждений высшего профессионального образования.
2. Основные виды образовательных учреждений военного профессионального образования.



### 3. Правила приема граждан в учреждения военного профессионального образования.

Объемы тем уроков сформулированы в соответствии с требованиями к заполнению классного журнала.

При обучении учитываются:

- Индивидуальные психофизические особенности подростков;
- Использование естественно возникающих у подростков желаний и мотивов, побуждающие их к деятельности;
- Способность усваивать материал программы осознанно и без принуждения;
- Использование учениками своих индивидуальных способностей и чувственно-осознанного опыта обеспечения безопасности в различных условиях.

Требования к уровню подготовки десятиклассников в соответствии с минимумом содержания общего (полного) образования и федеральным компонентом государственного образовательного стандарта:

По окончании обучения учащиеся 10 – го класса должны

#### 1. Знать (понимать):

- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ 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

#### 2. 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;

3. 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;
  - ✓ Вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной помощи.

В соответствии со здоровьесберегающим направлением развития школы при проведении уроков обж используются следующие здоровьесберегающие приемы: рациональная организация урока, соблюдение санитарно-гигиенических норм, использование проектного метода. Кроме того, здоровьесберегающий компонент реализуется через акцентирование здоровьесформирующих элементов содержания предмета, через специально подобранные здоровьесберегающие темы:

1. Здоровый образ жизни и его составляющие
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
3. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика
4. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

# УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА И ТЕМЫ	Кол-во часов	Виды контроля
1	<b><u>1 РАЗДЕЛ: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</u></b>	<b><u>4</u></b>	Тест
	<b><u>2 РАЗДЕЛ: Государственная система обеспечения безопасности населения</u></b>	<b><u>8</u></b>	
2	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	1	Тест
3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1	Тест
4	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.	5	Тест
5	Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.	1	Тест
	<b><u>3 РАЗДЕЛ: Основы обороны государства и воинская обязанность.</u></b>	<b><u>18</u></b>	
6	История создания Вооруженных сил России	2	Тест
7	Организационная структура Вооруженных сил	4	Тест
8	Воинская обязанность	7	Тест
9	Воинские символы и боевые традиции Вооруженных сил.	4	Тест
10	Военно-профессиональная ориентация	1	Тест
11	<b>Резерв</b>	<b><u>5</u></b>	

**Итого: 35 = 30 + 5 резервных часов**



**Календарно – тематическое планирование 10а класс**

№ урока	дата проведения		Тема урока, раздела	форма контроля	примечание
	план	факт			
			<b>1 РАЗДЕЛ: Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья</b>		
1			Здоровый образ жизни и его составляющие		
2			Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
3			Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика		
4			Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека		
5			<i>Резервный урок. Контрольно-обобщающий урок по теме «Здоровье и здоровый образ жизни»</i>	<b>тест</b>	
			<b>2 РАЗДЕЛ: Государственная система обеспечения безопасности населения</b>		
			<b>2.1. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.</b>		
6			Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.	<b>тест</b>	
			<b>2.2. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)</b>		
7			Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), её структура и задачи.	<b>тест</b>	
			<b>2.3. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны</b>		
8			Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.		
9			Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.		
10			Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени.		
11			Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ в зоне чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной защиты		
12			Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	<b>тест</b>	
			<b>2.4. Государственные службы по охране здоровья и безопасности граждан.</b>		
13			МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения от чрезвычайных ситуаций		
14			<i>Резервный урок. Контрольно-обобщающий урок по теме «Организация РСЧС и гражданской обороны в РФ»</i>	<b>тест</b>	

		<b>3 РАЗДЕЛ: Основы обороны государства и воинская обязанность.</b>		
		<b>3.1. История создания Вооруженных сил России</b>		
15		История создания Вооруженных Сил Российской Федерации		
16		История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	тест	
		<b>3.2. Организационная структура Вооруженных сил</b>		
17, 18		Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение		
19		Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.		
20		Другие войска, их состав и предназначение.		
21		<i>Резервный урок. Контрольно-обобщающий урок по теме «Организационная структура ВС РФ»</i>	тест	
		<b>3.3. Воинская обязанность</b>		
22		Основные понятия о воинской обязанности. Организация воинского учета и его предназначение.		
23		Обязательная подготовка граждан к военной службе. Основное содержание обязательной подготовки гражданина к военной службе.		
24		Медицинское освидетельствование при первоначальной постановке на воинский учет.		
25		Прохождение военной службы по призыву. Организация призыва на военную службу		
26		Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы по контракту		
27		Общие права и обязанности военнослужащих		
28		Виды ответственности, установленной для военнослужащих		
29		<i>Резервный урок. Контрольно-обобщающий урок по теме «Воинская обязанность»</i>	тест	
		<b>3.4. Воинские символы и боевые традиции Вооруженных сил.</b>		
30		Дни воинской славы России		
31		Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы		
32		Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе		
33		Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	тест	
		<b>3.5. Военно-профессиональная ориентация</b>		
34		Обучение в военном учебном заведении, присвоение офицерского звания. Система военного образования РФ		
35		<i>Резервный урок. Итоговый урок за 10 класс.</i>	тест	

**ИТОГО: 35 = 30 + 5 резервных часов**

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### ✓ **Обязательная для ученика**

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для X класса, автор А.Т.Смирнов, издательство «Просвещение» - М.: 2011

### ✓ **Дополнительная для ученика**

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для X класса, автор В.М. Латчук, издательство «АСТ» - М.: 2011
2. Энциклопедия экстремальных ситуаций, издательство «Рипол Классик» - М.: 2011
3. [www.obz.ru](http://www.obz.ru)
4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
5. [www.edu.ege.ru](http://www.edu.ege.ru)
6. Уголовный кодекс РФ, издательство «Право» - М.: 2011

### ✓ **Обязательная для учителя:**

1. Примерная программа среднего (полного) общего образования по основам безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. Основы безопасности жизнедеятельности. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов / Авторы составители: Т. Б. Василева, И.Н. Иванова – М.: Вентана-Граф, 2011
2. Нормативные документы. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Основы безопасности жизнедеятельности. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов / Авторы составители: Т. Б. Василева, И.Н. Иванова – М.: Вентана-Граф, 2011
3. Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности 5-11 классы. Комплексная программа. Под общей редакцией А.Т.Смирнова, издательство «Просвещение» - М.: 2011
4. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности» для X класса, автор А.Т.Смирнов, издательство «Просвещение» - М.: 2011

### ✓ **Дополнительная для учителя:**

1. Поурочное планирование к учебнику «Основы безопасности жизнедеятельности» для X класса, автор А.Т.Смирнов, издательство «Просвещение» - М.: 2011
2. Энциклопедия экстремальных ситуаций, издательство «Рипол Классик» - М.: 2011
3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезни, автор В.В. Марков, издательство «Академа» - М.: 2011
4. Уголовный кодекс РФ, издательство «Право» - М.: 2012
5. [www.obz.ru](http://www.obz.ru)
6. [www.1september.ru](http://www.1september.ru)