

«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»  
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 70095

**Самойлов Андрей Александрович**  
**учитель 1 квалификационной категории**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Холмогорская средняя школа имени М.В. Ломоносова»**  
**(МАОУ «Холмогорская СШ»)**  
**Россия, с.Холмогоры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**10 КЛАСС**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по ОБЖ составлена на основе Государственного образовательного стандарта общего образования.

В настоящей рабочей программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территории 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. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФГОС; Образовательная программа МАОУ «Холмогорская СШ»; Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ; Учебный план МАОУ «Холмогорская СШ» на 2016-2017 учебный год.

Содержание программы выстроено по трем линиям:

- обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья;
- государственная система обеспечения безопасности населения;
- основы обороны государства и воинская обязанность.

#### *Цели:*

- овладение системой теоретических знаний и умений, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- интеллектуальное развитие, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных практической деятельности: ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей;
- формирование представлений о личной безопасности, окружающем

мире;

- воспитание культуры личности, отношения к вопросам безопасности как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии;

- подготовка юношей к защите Отечества.

*Задачи:*

- приобретения практических умений и теоретических знаний;
- овладение обобщенными способами мыслительной, творческой деятельности;

- освоение компетенций: учебно-познавательной, коммуникативной, рефлексивной, личностного саморазвития, ценностно-ориентационной и профессионально-трудового выбора. В ходе преподавания ОБЖ следует обратить внимание на овладение умениями общеучебного характера, разнообразными способами деятельности, приобретение опыта;

- решение разнообразных классов задач из различных разделов курса, в том числе задач, требующих поиска путей и способов решения;

- исследовательской деятельности, развитие идей, обобщений;

- поиска, систематизации, анализа и классификации информации, использования разнообразных информационных источников, включая учебную и справочную литературу, современные информационные технологии.

В содержание рабочей программы включен материал по изучению обучающимися Правил дорожного движения.

В учебном плане МАОУ «Холмогорская СШ» в 2016-2017 учебном году на изучение ОБЖ в 10 классе предусмотрено 34 часа, 1 час в неделю. Контроль знаний осуществляется в форме тестирования, проведения самостоятельных и проверочных работ, устного опроса.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	2
2	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	4
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	20
4	История ВС РФ	2
5	Боевые традиции Вооруженных Сил России	1
6	Символы воинской чести	3
7	Строевая подготовка	1
8	Огневая подготовка	1
Итого:		34

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Кол-во час	Элементы содержания	ИКТ	Дата	
					план	факт
<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (2 ч)</b>						
1	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	1	Возможные ситуации при встрече с незнакомцами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, на стадионе, на вокзале и т. д.	Учебник ОБЖ 10 кл.	06.09	
2	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, ее структура и задачи	1	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	Учебник ОБЖ 10 кл.	13.09	
<b>Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны (4 ч)</b>						
3	Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	1	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	Учебник ОБЖ	20.09	
4	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения	1	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения	Учебник ОБЖ	27.09	

5	Средства индивидуальной защиты	1	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	Учебник ОБЖ	04.10	
6	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне чрезвычайных ситуаций	1	Предназначение аварийно-спасательных и других неотложных работ, проводимых в зонах чрезвычайных ситуаций. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Санитарная обработка людей после пребывания их в зонах заражения	Учебник ОБЖ	11.10	
<b>История ВС РФ (2 ч)</b>						
7	История создания Вооруженных Сил России. Родина и ее национальная безопасность	1	С чего начинается Родина. Армия в нашем Отечестве. Конституция РФ и Федеральный закон имеют верховенство на территории нашего государства.	Учебник ОБЖ	18.10	
8	Организационная структура Вооруженных Сил России	1	Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности. Сухопутные войска, история создания, предназначение. Рода войск, входящие в Сухопутные войска	Учебник ОБЖ	25.10	
<b>Боевые традиции Вооруженных Сил России (1 ч)</b>						
9	Памяти поколений – дни воинской славы России.	1	Дни воинской славы – Дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России	Учебник ОБЖ	08.11	

<b>Символы воинской чести (3 ч)</b>						
10	Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы	1	Боевое Знамя воинской части – особо почетный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания	Учебник ОБЖ.	15.11	
11	Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1	История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации	Учебник ОБЖ	22.11	
12	Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Правила поведения на железнодорожном транспорте	1	Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручение личному составу вооружения и военной техники. Проводы военнослужащих, уволенных в запас или отставку	Учебник «ОБЖ 10 кл.»	29.11	
<b>Основы военной службы (2ч)</b>						
13	Строевая подготовка	1	Строевые команды.	Учебник «ОБЖ 10 кл.»	06.12	
14	Огневая подготовка	1	Стрельба из пневматической винтовки.	Учебник «ОБЖ 10 кл.»	13.12	
<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (20ч)</b>						
15	Основные кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, ботулизм).	1	Характеризовать причины возникновения дизентерии, симптома её проявления и методы распознавания. Сформировать правила поведения для профилактики дизентерии.	Интернет-ресурсы	20.12	

16	Инфекции дыхательных путей (дифтерия, грипп, туберкулёз).	1	Характеризовать основные причины заболевания сальмонеллезом, симптомы его проявления и меры профилактики. Характеризовать основные причины, приводящие к заболеваниям ботулизмом, симптомы его проявления и меры профилактики. Характеризовать дифтерию как острое инфекционное заболевание, симптомы её проявления и меры профилактики. Характеризовать грипп как острое респираторное заболевание, причины его возникновения, симптомы проявления, профилактику. Характеризовать туберкулёз органов дыхания, основные причины его возникновения, симптомы проявления и меры профилактики.	Интернет-ресурсы	27.12	
17	Основные неинфекционные заболевания, факторы риска их возникновения.	1	Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения.	Интернет-ресурсы	17.01.	
18	Ишемическая болезнь сердца, факторы риска её возникновения.	1	Характеризовать основные симптомы ишемической болезни сердца, факторы риска её возникновения и меры профилактики.	Интернет-ресурсы	24.01.	
19	Значение своевременного оказания первой помощи по снижению тяжести последствий для пострадавшего.	1	Характеризовать значение оказания первой помощи пострадавшим для сохранения их здоровья.	Интернет-ресурсы	31.01	
20	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и растяжениях.	1	Характеризовать основные признаки ушибов, вывихов и растяжений. Отработать правила оказания первой помощи при ушибах, вывихах, растяжениях	Интернет-ресурсы	7.02.	



«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»  
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 70095

21	Оказание первой помощи при ранениях. Методы остановки кровотечения.	1	Характеризовать основные виды кровотечений и методы остановки кровотечения. Отработать приемы остановки артериального кровотечения. Отработать приемы остановки венозного и капиллярного кровотечения.	Интернет-ресурсы	14.02.	
22	Травматические переломы, правила оказания первой помощи при переломах опорно-двигательного аппарата.	1	Характеризовать травматические переломы опорно-двигательного аппарата. Отработать порядок оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.	Интернет-ресурсы	21.02.	
23	Виды повязок и правила их наложения.	1	Характеризовать существующие виды повязок и правила их наложения.	Интернет-ресурсы	28.02	
24	Основные приёмы транспортной иммобилизации пострадавших и правила их транспортировки.	1	Отработать приемы транспортно-иммобилизации пострадавшего и правила его транспортировки.	Интернет-ресурсы	7.03.	
25	Оказание первой помощи при отравлении лекарственными препаратами.	1	Характеризовать последовательность оказания первой помощи при отравлении лекарственными препаратами.	Интернет-ресурсы	14.03.	
26	Оказание первой помощи при отравлении алкоголем и никотином.	1	Характеризовать симптомы отравления алкоголем и никотином. Уяснить последовательность действий при оказании первой помощи при отравлении алкоголем и никотином.	Интернет-ресурсы	21.03.	
27	Оказание первой помощи при отравлении угарным газом.	1	Характеризовать признаки отравления угарным газом и порядок оказания первой помощи.	Интернет-ресурсы	28.03.	
28	Оказание первой помощи при отравлении аварийно-химически опасными	1	Характеризовать наиболее распространенные АХОВ и признаки отравления ими. Уяснить последовательность действий при оказании первой помощи при	Интернет-ресурсы	11.04	

«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»  
СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 70095

	веществами (АХОВ).		отравлении АХОВ.			
29	Оказания первой помощи при ожогах.	1	Характеризовать виды ожогов и их возможные последствия. Уяснить последовательность действий при оказании первой помощи при различных видах ожогов.	Интернет-ресурсы	18.04.	
30	Оказания первой помощи при обморожении.	1	Характеризовать причины обморожения различных частей тела. Классифицировать степень обморожения. Характеризовать основную цель и порядок оказания первой помощи при обморожении.	Интернет-ресурсы	25.04.	
31	Оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах	1	Характеризовать основные причины возникновения теплового и солнечного ударов и признаки их проявления. Отработать порядок оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах.	Интернет-ресурсы	2.05.	
32	Оказания первой помощи при поражении электрическим током.	1	Характеризовать причины и последствия поражения электрическим током. Характеризовать меры безопасности, которые необходимо соблюдать при оказании первой помощи пострадавшему. Уяснить и отработать последовательность и порядок оказания первой помощи пораженному электрическим током.	Интернет-ресурсы	16.05	
33	Особенности оказания первой помощи в условиях массовых поражений.	1	Анализировать причины возникновения массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций. Отрабатывать приемы оказания само- и взаимопомощи в зоне массовых поражений	Интернет-ресурсы	23.05.	
34	Медицинские средства защиты и профилактики.	1	Характеризовать медицинские средства защиты и профилактики, их предназначение и порядок использования.	Интернет-ресурсы	30.05.	
Всего:		34				

**Результат освоения** обязательного минимума содержания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» обучающимися 10 класса предусматривает формирование умений и навыков, а также ключевых компетенций в области безопасности жизнедеятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» являются следующие *умения*:

- умение самостоятельно и мотивированно организовать свою познавательную деятельность в области безопасности жизнедеятельности;
- умение использовать элементы причинно-следственного и структурно-функционального анализа для прогноза возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и социального характера);
- умение анализировать свое поведение в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе совершения террористического акта;
- умение вносить определенные коррективы в свое поведение для повышения уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности и защищенности своих жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз;
- умение формировать свою жизненную позицию в области безопасности жизнедеятельности на основе самовоспитания и самообучения;
- умение формировать навыки в проектной деятельности по организации и проведению учебно-исследовательской работы по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций;
- умение формировать навыки в поиске нужной информации в области безопасности жизнедеятельности в источниках различного типа;
- умение формировать ключевые компетенции в осуществлении осознанного выбора будущей профессиональной деятельности, связанной с защитой жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, и пути продолжения своего образования;
- умение формировать ключевые компетенции в понимании своего гражданского долга как гражданина Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности России, в том числе и по вооруженной защите Российской Федерации.

*Ученица научится:*

- Распознавать по внешним признакам основные, наиболее часто встречающиеся, инфекционные заболевания.
- Применять рекомендуемые меры профилактики возникновения инфекционных заболеваний на практике.
- Формировать знания об основных неинфекционных заболеваниях, факторах риска их возникновения и реализовать на практике рекомендации по профилактике возникновения неинфекционных заболеваний.
- Формировать знания и умения по оказанию первой помощи пострадавшим и при неотложных состояниях.

— Оказывать само- и взаимопомощь в зоне массовых поражений и пользоваться медицинскими средствами защиты и профилактики.

### **Контроль результатов обучения.**

Контроль результатов обучения осуществляется через использование проверочных и контрольных работ, тестов, устных опросов, практических работ.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Обучающиеся должны*

знать/понимать:

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- историю Вооруженных Сил Российской Федерации и Дни воинской славы России;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- боевые традиции Вооруженных Сил России
- средства массового поражения и их поражающие факторы;
- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;
- знать правила оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях;

уметь:

- применять основные способы защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять оказание первой медицинской помощи.

### **Критерии оценки учебной деятельности**

Результатом проверки уровня усвоения учебного материала является отметка. При оценке знаний учащихся предполагается обращать внимание на правильность, осознанность, логичность и доказательность в изложении материала, точность использования географической терминологии, самостоятельность ответа. Оценка знаний предполагает учет

индивидуальных особенностей учащихся, дифференцированный подход к организации работы.

**Оценка** – информационный показатель правильности и точности выполненного задания, самостоятельности и активности ученика в работе.

Формами выражения и фиксации оценки успеваемости учащихся являются: *балл*. Процесс оценивания осуществляется в ходе сравнения выполненной работы с эталоном, а итогом этого процесса выступает результат – отметка.

**Отметка** – числовой аналог оценки.

**Отметка 5 («пять»)** выставляется, когда полно и глубоко раскрыто содержание материала программы и учебника; разъяснены определения понятий; использованы научные термины и различные умения, выводы из наблюдений и опытов; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; возможны 1-2 неточности второстепенного характера.

**Отметка 4 («четыре»):** полно и глубоко раскрыто основное содержание материала; в основном правильно изложены понятия и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности и стиле ответа, небольшие неточности при обобщении и выводах из наблюдений и опытов.

**Отметка 3 («три»):** основное содержание учебного материала усвоено, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства данные наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.

**Отметка 2 («два»):** учебный материал не раскрыт, знания разрозненные, бессистемные; не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

**Отметка 1 («единица»):** ответ не дан.

**Оценивание тестовых заданий:**

«5»- правильно выполнено 100-83% заданий;

«4»- 82-67%;

«3» - 66-50%;

«2» - менее 50%.

### Библиографический список

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / Смирнов А. Т., Мишин Б. И., Васнев В.А.; под общ. ред. Смирнова А.Т.; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во “Просвещение”. - 9-е изд. – М.: Просвещение, 2008. - 223 с.
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь / под общей ред. С.К.Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
3. Конституция Российской Федерации (последнее издание).
4. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. Под общей редакцией С.К.Шойгу. – М., 2004.
5. Интернет-ресурсы. Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России. URL: <http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html>