

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават  
Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ БГ № 25 г.Салавата  
Г.Ш.Давлеткулова  
Приказ от 29.08.2019 г № 323



**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**уровень образования: среднее общее образование**  
**срок реализации: 1 год**  
**количество часов в неделю: 10 кл - 1 час**

Программа составлена на основе программы по учебникам под редакцией Ю. Л. Воробьева «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 класс Б. И. Мишин, М. В. Юрьева.; под ред. Ю.Л. Воробьева, М.: АСТ: Астрель, 2016г  
УМК: ОБЖ: 10-й класс: учебник Ю.Л. Воробьева/ М.: АСТ: Астрель, 2018г

Составитель:  
Сулейманов Венер Нагимьянович,  
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей физической культуры, технологии, искусства, ОБЖ  
от 28.08.2019г № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Исламгулова Д.Ш.  
29.08.2019г

Салават 2019

## I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности учащиеся 10 класса должны знать:

- основные правила безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайной ситуации, а также правила личной безопасности при угрозе террористического акта;
- организацию защиты населения в Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

Выпускники старших классов должны уметь:

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- грамотно действовать при возникновении угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации;
- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях;
- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.);
- пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни будут способствовать обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе при угрозе террористического акта или при захвате в заложников; выработке убеждений и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни; владению навыками в области гражданской обороны; формированию психологической и физической готовности к прохождению военной службы по призыву.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Основные разделы программы

Раздел I. Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни и правила безопасного поведения (4 часа).

Автономное пребывание человека в природной среде. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.

Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложников, при перестрелке. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности, за подготовку и совершение террористического акта, за захват заложников; заведомо ложное сообщение об акте терроризма; незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

Чрезвычайные ситуации природного характера, причины возникновения и последствия.

Рекомендации населению по обеспечению безопасности в условиях чрезвычайной ситуации природного характера

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера: геологического, метеорологического, гидрологического и биологического происхождения.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.

Раздел II. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. (10 ч)

Гражданская оборона, ее предназначение и основные задачи. 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.

Основные виды оружия, их поражающие факторы. Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения о 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.

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).

Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики.

Организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных 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.

Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения. Обязанности учащихся.

Раздел III. Основы здорового образа жизни (2 часа)

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека. Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека.. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя - разновидности наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика. Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Раздел IV. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний. (3 часа)

Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи к военной службе.

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.

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.

Раздел V. Правила дорожного движения (3 часа)

Обязанности пешеходов и пассажиров.

Сигналы светофора и регулировщика.

Дорожные знаки.

Раздел VI. Вооружённые Силы РФ - защитники нашего Отечества. (3 часа).

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание Российских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Память поколений — дни воинской славы России— дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Российской Федерации.

Вооружённых сил Российской Федерации, специальные войска, военные округа и флоты. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации.

Сухопутные войска, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника сухопутных войск.

Военно-воздушные Силы (ВВС), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС

Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и военная техника.

Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение. Космические войска, их состав и предназначение.

Пограничные органы Федеральной службы безопасности Российской Федерации, Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Войска гражданской обороны МЧС России.

Раздел VII. Боевые традиции Вооруженных Сил России. (2 часа).

Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества.

Дружба и войсковое товарищество. Памяти поколений дни воинской славы.

Раздел VIII. Символы воинской чести. (2 часа).

Боевое знамя воинской части -символ воинской чести доблести и славы.

Ордена - почётные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Ритуалы вооружённых сил Российской Федерации.

Раздел IX. Огневая подготовка. (4 часа).

Назначение и боевые свойства АК-74. Понятие об устройстве и работе автомата.

Порядок неполной разборки и сборки автомата. Уход хранение и сбережение автомата Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Приёмы стрельбы из автомата. Меры безопасности.

Назначение боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Меры безопасности.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС

| № урока | Наименование раздела   | Кол-во часов |
|---------|--|--------------|
| 1.      | Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни правила безопасного поведения. | 4            |
| 2.      | Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.                                 | 10           |
| 3.      | Основы здорового образа жизни  | 2            |
| 4.      | Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.                               | 3            |
| 5.      | Правила дорожного движения   | 3            |
| 6.      | Вооружённые Силы РФ - защитники нашего Отечества.  | 4            |
| 7.      | Боевые традиции ВС РФ  | 2            |
| 8.      | Символы воинской части.  | 2            |
| 9.      | Огневая подготовка.  | 4            |
| ИТОГО   |  | 34           |