

Частное общеобразовательное учреждение
Православная школа имени св. прав. Иоанна Кронштадтского

УТВЕРЖДЕНО

Директором

Частного общеобразовательного
учреждения Православной школы
имени св. прав. Иоанна Кронштадтского
Рябчиковой С.Б.

Приказ № 65-02

от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету основы
безопасности жизнедеятельности
для 10 класса
составитель учитель ОБЖ – Денежкин Г.Н.

2022 год

Цель и задачи:

Целью образования в области основ безопасности жизнедеятельности является подготовка человека к успешным действиям по обеспечению безопасности личности, общества, государства.

В рамках реализации этой цели программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- вооружение будущих граждан психологическими и педагогическими знаниями в объеме, обеспечивающем понимание ими проблем личной, общественной и государственной безопасности в жизни и способов личной подготовки к их решению;

- развитие бдительности, осмотрительности, разумной осторожности педагогической ориентированности (установки) на выявление и принятие во внимание различных негативных факторов при оценке угроз и опасностей и преодоление их трудностей;

- повышение уровня своих знаний и навыков в обеспечении безопасности жизнедеятельности, уверенности в успешном преодолении трудностей, веры в успех при столкновении с опасными и неадекватными ситуациями;

- формирование привычек, навыков, умений, обеспечивающих успешные действия при решении вопросов личной и общественной безопасности, умение систематизировать знания по вопросам безопасности жизнедеятельности и эффективно применять их повседневной жизни;

- формирование установок на совместные, согласованные действия при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также навыков и умений совместных действий, оказания само- и взаимопомощи;

- совершенствование правового, нравственного, эстетического, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности; формирование взглядов, убеждений, идеалов жизненной позиции, согласующихся с Декларацией прав человека и Концепцией национальной безопасности Российской Федерации.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

В соответствии с Рабочей программой воспитания ЧОУ Православная школа им. Св. прав. Иоанна Кронштадтского реализует воспитательный потенциал урока:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции

2. Основное содержание.

Формирование современного уровня культуры безопасности является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит свой вклад в формирование современного уровня культуры безопасности, но при этом ключевая роль принадлежит предмету «Основы безопасности жизнедеятельности». В то же время предмет ОБЖ через собственную систему образовательных модулей реализует подготовку учащихся к безопасной жизнедеятельности в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной.

При разработке содержания данной учебной программы принималось во внимание специфика содержания курса ОБЖ, которая заключается в следующем:

- учет основных закономерностей развития теории безопасности;
- интегративность (проблематика курса ОБЖ охватывает многие сферы человеческой деятельности и является результатом взаимодействия разнообразных систем, направленных на сохранение жизни человека и окружающей среды);

- направленность на формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.

При разработке структуры и содержания программы были учтены педагогические принципы организации учебно-воспитательного процесса в области безопасности, а именно:

- непрерывность обучения с 5 по 11 класс с использованием возможностей федерального и регионального компонентов базисного учебного плана;
- постепенное наращивание информационной и воспитательной нагрузки учащихся в области безопасности жизнедеятельности с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по остальным школьным предметам в каждом классе, чтобы уровень культуры в области безопасности жизнедеятельности выпускников школы соответствовал принятому в Российской Федерации;
- обеспечение разделения учебной нагрузки между федеральным и региональным компонентами при условии, что федеральный уровень обеспечивает научно-теоретическую основу формирования единого образовательного пространства в области безопасности, а региональный – повышение практической подготовки обучаемых к безопасному поведению с учетом региональных особенностей.

Учебно-методический комплект.

1. Программа общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». Комплексная программа 5-11 классы под общей редакцией А.Т. Смирнова.
2. Учебник: Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 кл. общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. – М.: Просвещение

Тематическое планирование учебной программы для 10 класса

№ модуля, раздела,	Наименование модуля, раздела, темы	Количество часов
-----------------------	------------------------------------	---------------------

темы		
М-1	Основы безопасности личности, общества и государства	12
<i>Р-1</i>	<i>Основы комплексной безопасности</i>	<i>12</i>
Тема 1	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	8
Тема 2	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуациях	4
Итоговое задание		
М-2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	6
<i>Р-3</i>	<i>Основы здорового образа жизни</i>	<i>6</i>
Тема 3	Здоровый образ жизни и его составляющие	5
Тема 4	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	1
Итоговое задание		
М-3	Обеспечение военной безопасности государства	17
<i>Р-5</i>	<i>Основы обороны государства</i>	<i>1</i>
Тема 5	Виды Вооруженных сил Российской Федерации и рода войск	1
<i>Р-6</i>	<i>Основы военной службы</i>	<i>6</i>
Тема 6	Строевая подготовка	6
<i>Р-7</i>	<i>Прикладная физическая подготовка</i>	<i>10</i>
Итоговое задание		
Всего часов		35

Содержание учебной программы для 10 класса

Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства

Раздел 1. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

1.1. Автономное пребывание человека в природной среде

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

1.2. Практическая подготовка к автономному пребыванию в природной среде

Ориентирование на местности. Способы определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Порядок движения по маршруту. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Разведение костра, приготовление пищи на костре, меры пожарной безопасности.

1.3. Обеспечение личной безопасности на дорогах

Основные причины дорожно – транспортно-травматизма. Роль человеческого фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного фактора в возникновении ДТП. Правила безопасного поведения на дорогах пешеходов и пассажиров. Общие обязанности водителя. Уровень культуры водителя и безопасность на дорогах.

1.4. Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности

Пожары в жилых и общественных зданиях, их возможные последствия. Основные причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Влияние человеческого фактора на причины возникновения пожаров. Права и обязанности граждан в области пожарной безопасности.

1.5. Правила личной безопасности при пожаре

Профилактика пожаров в повседневной жизни. Соблюдение мер пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в жилом или общественном здании.

1.6. Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года

Особенности состояния водоемов в различное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах. Безопасный отдых у воды.

1.7. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях

Опасности, возникающие при нарушении правил эксплуатации различных бытовых приборов и систем жизнеобеспечения жилища. Безопасное обращение с электричеством, бытовым газом и средствами бытовой химии. Меры безопасности при работе с инструментами. Безопасность и компьютер.

1.8. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях

Наиболее вероятные ситуации криминогенного характера на улице, в транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью.

1.9. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта

Наиболее опасные террористические акты. Правила поведения при возможной опасности взрыва. Обеспечение личной безопасности в случае захвата в заложники. Обеспечение безопасности при перестрелке.

1.10. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности

Уголовная ответственность за подготовку и совершение террористического акта (совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей). Уголовная ответственность за захват заложников, за заведомо ложное сообщение об акте терроризма, за организацию незаконного вооруженного формирования или участие в нем.

Тема 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

2.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия

Землетрясения, цунами, наводнения, ураганы, смерчи, оползни и обвалы, лесные пожары – опасные чрезвычайные ситуации природного характера, приводящие к гибели людей.

2.2. Рекомендации населению по обеспечению личной 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.

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

2.4. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера

Рекомендации населению по безопасному поведению в случае возникновения аварии на радиационно опасном, на химически опасном, на взрывопожароопасном, на гидротехническом объектах.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 3. Основы здорового образа жизни

Тема 3. Здоровый образ жизни и его составляющие

3.1. Здоровый образ жизни

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.

3.2. 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.

3.3. Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычки к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

3.4. 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 наркомании.

3.5. Правила личной гигиены

Личная гигиена, общие понятия и определения. Уход за кожей, зубами и волосами. Гигиена одежды. Некоторые понятия об очищении организма.

Тема 4. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

4.1. 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.

Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства

Раздел 5. Основы обороны государства

Тема 5. Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск

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

5.2. Военно-Воздушные Силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВВС

5.3. Военно-Морской флот, его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ

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

5.5. *Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение*

5.6. *Космические войска, их состав и предназначение*

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

Внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, их предназначение. Войска гражданской обороны, входящие в состав МЧС России, их задачи в мирное и военное время.

Раздел 6. Основы военной службы

Тема 6. Строевая подготовка

6.1. *Строй и управление ими*

6.2. *Строевые приемы и движение без оружия*

Строевая стойка, повороты на месте и в движении.

6.3. *Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении*

6.4. *Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него*

6.5. *Строй отделения, развернутый строй, походный строй*

6.6. *Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении*

Раздел 7. Прикладная физическая подготовка

7.1. *Средства физического воспитания*

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития силы мышц. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальных качеств

7.2. *Полоса препятствий*

7.3. *Борьба (приемы самозащиты)*

7.4. *Рукопашный бой*

7.5. *Плавание*

7.6. *Туристические навыки и умения*

3. Требования к уровню подготовки

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности ученик должен

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, в том числе организационные основы борьбы с терроризмом;
- основные принципы здорового образа жизни;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- основы обороны государства и военной службы;
- военные традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные символы Российской Федерации.

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.

4. Тематическое планирование 1 четверть

№ урока	Темы урока	Дата
1.	Автономное пребывание человека в природной среде. Добровольная и вынужденная автономия.	
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	
3.	Прикладная физическая подготовка. Туристические навыки и умения. Прокладка маршрута. Снаряжение туриста.	
4.	Прикладная физическая подготовка. Туристические навыки и умения. Организация бивака. Разжигание костра. Обеспечение безопасности в походе.	
5.	Особенности передвижения и ориентирования. Порядок движения по магнитным азимутам.	
6.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.	
7.	Обеспечение личной безопасности на дорогах.	
8.	Правила личной безопасности при пожаре.	
9.	Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. Спасение утопающего.	

2 четверть

№ урока	Темы урока	Дата
1 (10).	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	
2 (11).	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.	
3 (12).	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия.	
4 (13).	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера.	
5 (14).	Чрезвычайные ситуации техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.	
6 (15).	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	
7 (16).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы.	

3 четверть

№ урока	Темы урока	Дата
1 (17).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы.	
2 (18).	Здоровый образ жизни.	
3 (19).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие быстроты.	
4 (20).	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	
5 (21).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.	
6 (22).	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.	
7 (23).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие гибкости.	
8 (24).	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	
9 (25).	Прикладная физическая подготовка. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие ловкости.	
10 (26).	Правила личной гигиены.	

11 (27).	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	
----------	---------------------------------------------------------------------	--

4 четверть

№ урока	Темы урока	Дата
1 (28).	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации и рода войск.	
2 (29).	Строевая подготовка. Строй и управление ими.	
3 (30).	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия.	
4 (31).	Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	
5 (32).	Строевая подготовка. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	
6 (33).	Строевая подготовка. Строй отделения, развернутый строй, походный строй.	
7 (34).	Строевая подготовка. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий.	

5. Критерии оценки знаний учащихся

Оценка "5" ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "4":

1. Знание всего изученного программного материала.
2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "3":

1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.
2. Умение работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на

видоизменённые вопросы.

3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "2":

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "1":

Ставится за полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

6. Литература для учителя

1. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности/авт.-сост. Г.А. Колодницкий, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, Б.И. Мишин, М.И. Хабнер. – М.: Дрофа

2. Ваши шансы избежать беды. Сборник ситуационных задач по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: учебное пособие/ авт.-сост. В.К. Емельянчик, М.Е. Капитонова.

3. Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. / В.М. Евлахов. – М.: Дрофа

Литература для учащихся

1. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / Некляев С.Э - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

2. Гражданином быть обязан: Об истории российского государства и его Вооруженных Силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы/ Под ред. С.Н. Эрминс, В.Н. Иванова – Издательство «Русь-РКБ».