

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Ведено в действие

Приказом № 212

От 01.09.2020 г.

Рабочая программа

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Наименование учебного предмета (курса): Основы безопасности жизнедеятельности

Класс: 10

Уровень общего образования: среднее общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Башкирцев В.Б.
учитель ОБЖ

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки выпускников В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен

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;
- 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;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовленности призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны.

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.

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 в соответствующие службы экстренной помощи;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельностью, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы комплексной безопасности (14 часов)

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни

Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила поведения в ситуации криминогенного характера. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта. Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности.

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях

Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время

Правила личной безопасности при пожаре

Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области П/Б

Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций

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

Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера.

ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия.
Современный комплекс проблем безопасности социального характера
Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.

Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, цели и способы осуществления. Наркотизм и национальная безопасность России.

Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций (6 часов)

Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства

Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности
Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени. Организация индивидуальной защиты (самозащиты) населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени.

Средства индивидуальной защиты. Организация гражданской обороны в образовательном учреждении

Организационные основы борьбы с терроризмом и наркобизнесом в Российской Федерации

Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи.

Контртеррористическая операция и условия ее проведения.

Участие Вооруженных сил РФ по пресечению международной террористической деятельности за пределами страны.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни (12 часов)

Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний
Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

Основные инфекционные заболевания, их классификация

Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека
Вредные привычки, их влияние на здоровье
Профилактика вредных привычек

Нравственность и здоровье

Правила личной гигиены

Нравственность и здоровье

Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики.
Репродуктивное здоровье. Беременность и гигиена беременности. Уход за младенцем.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции
Семья в современном обществе. Законодательство и семья

Раздел 4. Основы медицинских знаний по оказанию первой медицинской помощи (5 часов)

Первая медицинская помощь при неотложных состояниях
Первая помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте.

Первая помощь при ранениях. Основные правила оказания первой медицинской помощи.

Правила остановки артериального кровотечения. 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 травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины. Первая помощь при остановке сердца.

Раздел 5. Основы обороны государства (14 часов)

Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества

История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.

Организационная структура Вооруженных Сил России.

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обучения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил.

Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение

Состав ВС РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ

Другие войска, их состав и предназначение

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

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

Вооруженные Силы Российской Федерации – основа обороны государства

Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России.

Международная миротворческая деятельность Вооруженных Сил РФ

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, достоинства и славы

Ордена – почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Военная форма одежды

Воинская обязанность

Воинская обязанность. Организация воинского учета.

Первоначальная постановка граждан на воинский учет.

Обязанности граждан по воинскому учету. Обязательная подготовка граждан к военной службе.

Требования к индивидуальным качествам специалистов по сходным воинским должностям

Подготовка граждан по военно-учетным специальностям. Добровольная подготовка граждан к военной службе.

Организация медицинского освидетельствования граждан при постановке на воинский учет.

Профессиональный психологический отбор и его предназначение. Увольнение с военной службы и пребывание в запасе.

Раздел 6. Основы военной службы (7 часов)

Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву

Размещение военнослужащих.

Распределение времени и повседневный порядок.

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.

Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда

Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте.

Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.

Строевая подготовка

Строй и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Огневая подготовка

Назначения и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.

Приёмы и правила стрельбы из автомата

Тактическая подготовка

Современный бой. Обязанности солдата в бою.

Обобщающий урок по пройденным темам.

Особенности военной службы

Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего. Военные аспекты международного права.

Общевоинские уставы. Устав внутренней службы Вооруженных Сил РФ.

Военнослужащий – вооруженный защитник Отечества. Честь и достоинство воина Вооруженных Сил РФ

Основные виды воинской деятельности. Основные особенности воинской деятельности.

Требования воинской деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина.

Честь и достоинство военнослужащего Вооруженных Сил РФ.

Военнослужащий – специалист своего дела. Военнослужащий – подчиненный, выполняющий требования воинских уставов, приказы командиров и начальников. Основные обязанности военнослужащих.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации Порядок вручения Боевого знамени воинской части.

Порядок приведения к Военной присяге (принесение обязательства).

Порядок вручения личному составу вооружения, военной техники и стрелкового оружия.

Ритуал подъема и спуска Государственного флага РФ.

Призыв на военную службу. Порядок прохождения военной службы. Размещение и быт военнослужащих.

Особенности военной службы по контракту. Альтернативная гражданская служба.

Обобщающий урок по пройденным темам.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы
Раздел 1. Основы комплексной безопасности (10 часов)	
Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (6 часов)	
1	Правила поведения в условиях вынужденного автономного существования
2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах
4	Правила поведения в ситуации криминогенного характера
5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта
6	Уголовная ответственность за участие в террористической деятельности
Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций(2ч)	
7	Чрезвычайные ситуации природного характера, причины их возникновения и возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера
8	ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия
Современный комплекс проблем безопасности социального характера(2ч)	
9	Военные угрозы национальной безопасности России. Характер современных войн и вооруженных конфликтов
10	Международный терроризм – угроза национальной безопасности России. Виды террористических актов, цели и способы осуществления. Наркотизм. Национальная безопасность России
Раздел 2. Защита населения РФ от чрезвычайных ситуаций (5 часов)	
Нормативно-правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства	
11	Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности
12	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи
13	Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени
14	Организация индивидуальной защиты(самозащиты) населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени. Средства индивидуальной защиты
15	Организация гражданской обороны в образовательном учреждении
Раздел 3. Основы здорового образа жизни (7 часов)	
Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний(2ч)	
16	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности
17	Основные инфекционные заболевания, их классификация
Здоровый образ жизни и его составляющие(5ч)	
18	Здоровый образ жизни
19	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека
20	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека
21	Вредные привычки, их влияние на здоровье
22	Профилактика вредных привычек
Раздел 4. Основы обороны государства (5 часов)	
Вооруженные Силы Российской Федерации – защитники нашего Отечества(2ч)	
23	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Организационная структура Вооруженных Сил России. Функции и основные задачи современных Вооруженных Сил России, их роль и место в системе обучения национальной безопасности страны. Реформа Вооруженных Сил
24	Памяти поколений – дни воинской славы России
Виды Вооруженных Сил, рода войск. История их создания и предназначение(2ч)	
25	Состав ВС РФ. Руководство и управление Вооруженными Силами РФ

26	Другие войска, их состав и предназначение
Боевые традиции Вооруженных Сил России(1ч)	
27	Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба, войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений
Раздел 5. Основы военной службы (7 часов)	
Размещение и быт военнослужащих, проходящих военную службу по призыву	
28	Размещение военнослужащих Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих
29	Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте
30	Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового
31	Строи и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении
32	Назначения и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова
33	Приемы и правила стрельбы из автомата
34	Современный бой. Обязанности солдата в бою
35	Обобщающий урок по пройденным темам
Всего 35 часов	

Тематическое планирование
Военно-полевые сборы

№ п/п	Название раздела, темы
Т 1.Строевая подготовка – 4 часа	
1	Строевые приёмы и движение без оружия.
2	Одиночная строевая подготовка.
3	Строевые приёмы и движение без оружия.
4	Строевая подготовка в составе подразделения
Т 2 Общевоинские уставы – 6 часов	
5	Обязанности солдата (матроса).
6	Обязанности лиц суточного наряда
7	Обязанности лиц караула.
8	Распорядок дня.
9	Размещение военнослужащих
10	Поощрения и взыскания, применяемые к военнослужащим
Т 3 Огневая подготовка – 6 часов	
11	Устройство АКМ.
12	Порядок неполной разборки (сборки) автомата Калашникова.
13	Меры безопасности при выполнении стрельб из АКМ.
14	Изготовка для стрельбы лежа, с колена , стоя.
15	Практическое выполнение стрельб из АКМ.
Т 4 Физическая подготовка – 8 часов	
16	Принятие зачёта в беге на 100м - 1 группа (теория)
17	Принятие зачёта в беге на 100м – 2 группа (практика)
18	Принятие зачета в беге на 1000 м – 1 группа (теория)
19	Принятие зачета в беге на 1000 м – 2 группа (практика)
20	Принятие зачета в подтягивании 1 группа (теория)
21	Принятие зачета в подтягивании 2 группа (практика)
22	Принятие зачета в метании гранат 1 группа (теория)
23	Принятие зачета в метании гранат 2 группа (практика)
Т 5 Защита от оружия массового поражения – 5 часов	
24	Предназначение, устройство индивидуальных средств защиты .
25	Правила пользования противогазом.
26	Надевание противогаза.
27	Правила пользования ОЗК.
28	Надевание ОЗК в виде плаща и комбинезона
Т 6 Инженерная подготовка – 2 часа	
29	Назначение, устройство инженерных заграждений.
30	Порядок отрывки укрытий для стрельбы.
Т 7 Военная топография – 2 часа	
31	Способы ориентирования на местности.
32	Способы определения расстояний до объектов.
Т 8 Тактическая подготовка – 3 часа	
33	Основы оборонительного боя.
34	Основы наступательного боя.
35	Способы передвижения на поле боя