

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
городского округа «Город Лесной» Свердловской области

Принято на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 64
А.А. Потапова
2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
10-11 класс

Разработчик: Педагог-организатор ОБЖ
МБОУ СОШ № 64

Пояснительная записка

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в средней (полной) общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- **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; об основах обороны государства, о порядке подготовки граждан к военной службе, призыва и поступления на военную службу, прохождения военной службы по призыву, контракту и альтернативной гражданской службы, об обязанностях граждан по защите государства;
- **овладение умением** оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим; осуществлять осознанное профессиональное самоопределение по отношению к военной службе и военной профессии;
- **развитие** черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
- **воспитание** ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества; личностных качеств, необходимых гражданину для прохождения военной службы по призыву или контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации или других войсках.

Место предмета в учебном плане

Курс ОБЖ входит в федеральный компонент учебного плана школы. Учебный план предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классе в количестве 110 часов, из расчета 1 час в неделю и 40 часов на проведение учебных военно-полевых сборов с учащимися 10-х классов (юноши) на базе воинской части.

Учебно-методический комплекс

Рабочая программа разработана в полном соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года и на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по ОБЖ для 10-11 классов под общей редакцией А.Т.Смирнова.

- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., Ижевский П.В.. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Просвещение, 2008;
- Основы безопасности жизнедеятельности. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Смирнов А.Т. , Мишин Б.И., -М., Просвещение, 2004;
- Основы подготовки к военной службе. Методические материалы и документы. Книга для учителя / Составители Васнев В.А., Чинённый С.А., -М., Просвещение, 2004;
- Тупикин Е.И., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10-11 класс: Пособие для преподавателей, -М., Дрофа, 2007;
- Смирнов А.Т. , Васнев В.А. Основы военной службы: учебное пособие, -М., Дрофа, 2004.

Учебные пособия:

- Шойгу С.К., Воробьев Ю.Л., Фалеев М.И. Основы безопасности жизнедеятельности – 10 класс / Мультимедийный учебник TeachProtm , - М., Федеральный центр науки и высоких технологий ВНИИ ГОЧС МЧС России, 2005;

- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;
- Латчук В.Н., Марков В.В., Миронов С.К., Вангородский С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений, -М., Дрофа, 2008;

Кроме того, при подготовке к занятиям во всех классах используется популярная литература на данную тему, различные плакаты, видеofilмы, мультимедийные презентации.

Формы организации учебного процесса

Для реализации данной рабочей программы помимо традиционных комплексных уроков используются

- Лекции;
- Беседы;
- Семинары;
- Экскурсии
- Практические занятия.

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;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- 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 подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

уметь

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки 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;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

Тематическое планирование по курсу ОБЖ 10 класс – 35часов.

Раздел 1 "Гражданская оборона" – 18ч.

№ п/п	Тема урока	Кол Час	Содержание урока	Материаль ное обеспечени е урока	НРК ГОС (составляющие)		Формы контрол	
					Предметно – информацион ная	Деятельн.– коммуникати вная		
1	История создания РСЧС.	1	РСЧС, история становления, цели и задачи на определенном этапе. Структура, цели и задачи РСЧС на современном этапе. Действия населения по единому предупредительному сигналу «Внимание всем». Отработка навыков использования противогаза и ОЗК. Убежища, ПРУ правила их использования при нахождении в них. ОМП, поражающие	Видеофильмы	Знать цели, задачи, структуру РСЧС. Назначение и устройство, правила пользования ГП-5, гп-7. Знать устройство, назначение коллективных средств защиты. Знать разновидности ОМП, их основные характеристики,	Уметь правильно действовать по единому предупредительному сигналу «Внимание всем». Уметь пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты. Уметь подготовить простейшие средства защиты органов дыхания и кожи. Уметь	Опрос	
2	Цели и задачи РСЧС на современном этапе.	1					Тест	
3	Средства индивидуальной защиты.	1					Опрос	
4	Правила пользования СИЗ	1					Опрос	
5,6	Практическая работа по использованию СИЗ (Противогаз)	2					Опрос	
7	Коллективные средства защиты.	1		ГП-5.			Пр. раб.	
8	Правила нахождения и пользования убежищами и ПРУ.	1					Опрос	
9	Оружие массового поражения. История создания.	1		ОЗК.			Опрос	
10	Ядерное оружие.	1					Опрос	
11	Химическое оружие	1		ОМП, поражающие			Секундомер.	Работа с

12	Бактериологическое оружие.	1	факторы, характеристики и способы защиты, признаки применения.	Конспект.	поражающие факторы, способы защиты от них.	действовать при применении оружия массового поражения. Систематизировать полученные знания	плакатом. Тест
13	Обеззараживание территорий.	1	Способы обеззараживания территорий, санитарная обработка, цели и назначение. Обсервация и карантин. Цель эвакуации, задачи, разновидности, обязанности граждан. Обязанности учащихся в случае возникновения чрезвычайной ситуации.	Видеофильм.	Знать основные способы обеззараживания и санитарной обработки. Знать правила поведения при эвакуации, разновидности и способы эвакуации.	Уметь правильно проводить полную и частичную санитарную обработку. Уметь подготовиться к эвакуации. Уметь оказать помощь себе и другим в случае ЧС. Анализировать ситуации ЧС.	Опрос
14	Санитарная обработка людей.	1		Плакаты.			Опрос
15	Эвакуация и её разновидности.	1		Конспект.			Опрос
16	Обязанности граждан при эвакуации	1					Опрос
17	Обязанности учащихся в случае возникновения ЧС.	1					Пр. раб.
18	Действия учащихся в случае возникновения ЧС.	1					

Раздел 2 «Основы воинской службы» – 16 часа

19	Основы обороны государства.	1	Законы о прохождении воинской службы, цели и задачи Вооруженных сил Российской Федерации. Военная доктрина.	Конституция РФ. Конспект. Военная доктрина.	Знать основные законы о прохождении воинской службы, назначение ВС РФ.	Уметь правильно использовать законы и задачи ВС РФ в своей жизни, понимать ответственность перед государством.	Опрос
20	Назначение ВС РФ,	1					Опрос
21	Структура Вооруженных Сил Российской Федерации.	1	Сухопутные, морские, военно-воздушные силы РФ. Структура воинских подразделений. Обязанности	Видеофильм видах и родах ВС РФ.	Знать структуру ВС РФ, обязанности военнослужащих	Уметь различать воинские формирования и подразделения.	Опрос
22	Воинские подразделения и их формирования.	1					Опрос

23	Обязанности военнослужащих.	1	солдат и сержантов.	Конспект. Устав ВС РФ.	х по выполнению воинского долга.	воспитывать чувство долга перед отечеством	Опрос
24	Первоначальный воинский учет.	1	Задачи, сроки первоначального воинского учета. Сроки призыва, отсрочки, ответственность от уклонения. Составы военнослужащих, звания и должности. Знамя воинской части, боевые традиции ВС РФ. Значение воинских уставов в жизни военнослужащего.	Видеофильмы. Конспект. Планшет (воинские звания) Уставы ВС РФ.	Знать особенности первоначального воинского учета, отсрочки от призыва, правила постановки на воинский учет, звания и должности ВС РФ, воинские уставы и их содержание.	Уметь осознавать необходимость постановки на воинский учет, Насти ответственность за выполнение гражданского долга, уметь правильно обращаться к военнослужащим, уметь пользоваться воинскими уставами.	Тест
25	Призыв граждан на военную службу а Вооруженные силы Российской Федерации.	1					Тест
26	Воинские традиции в Вооруженных силах Российской Федерации.	1					Опрос
27	Воинские должности и звания в Вооруженных силах Российской Федерации.	1					Тест
28	Воинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации.	1					Опрос
29-30	Служба по контракту и альтернативная служба.	2	Особенности прохождения службы по контракту и альтернативной службы.	Конспект. Видеофильмы.	Знать особенности прохождения альтернативной и службы по контракту.	Уметь использовать в жизни свое право выбора вида службы. Объяснить свою жизненную позицию.	Опрос
31	Военные учебные заведения Российской Федерации.	1	Уголовная и административная ответственность за неявку и уклонение от воинской службы.	Уголовный и административный кодекс РФ.	Знать военные УЗ и ответственность за уклонение от воинской службы в ВС РФ.	Уметь пользоваться правом выбора будущей профессии. Обмениваться информацией.	Опрос
32	Ответственность граждан Российской Федерации за уклонение от воинской службы.	1					Опрос.

33-34	Стрелковое оружие Вооруженных сил Российской Федерации.	1	Назначение, устройство и порядок разборки АК-74.	Плакат АК-74. Магазин.	Знать устройство и порядок разборки (сборки) АК-74.	Уметь пользоваться АК-74.	Практическая работа
35	Стрелковое оружие Вооруженных сил Российской Федерации.	1	Современное вооружение ВС РФ	Рефераты	Знать основные виды вооружения ВС РФ	Уметь различать их на практике	Опрос.

Военно-полевые сборы – 35 часов.

**Тематическое планирование 11 класс.
Раздел 1 «Основы медицинских знаний»**

№	Тема урока	Часы	Содержание	Мат. оснащ.	Предмет.информ	Коммуникативн	Контр
1	Инфекционные болезни	1	Влияние инфекционных болезней на здоровье человека	Видеофильм Плакаты Конспект	Знать инфекционные болезни ,способы предупреждения ,лечение	Уметь правильно проводить профилактику инфекционных болезней	Опрос контроль устный
2	Влияние образа жизни на формирование здоровья	1	ЗОЖ-и подростковый возраст Влияние режима дня на организм подростка	Видеофильм Таблицы конспект	Знать свой режим дня и умело им пользоваться используя привычки ЗОЖ	Уметь правильно использовать свои знания в вопросах ЗОЖ Объяснять основные понятия.	Тест
3	Физиологические основы влияния внешней среды на здоровье человека	1	Значение витаминов в жизни подростка. Продукты жизнедеятельности человека их влияние на организм	Учебник таблицы	Знать роль витаминов в организме человека. Пестициды гербециды их влияние на организм	Уметь пользоваться знаниями при выборе добавок Классифицировать пищевые добавки.	Устный контроль
4	Формирование правильного взаимодействия полов, семьи ,здоровья.	1	Роль семьи в современном обществе.	Конспект ,видеофильм.	Прочная семья- здоровый ребёнок .	Уметь осознанно подводить себя к созданию семьи ,учитывать отрицательные факторы при создании семьи.	Тест

5	СПИД	2	Причины заболеваемости венерическими болезнями ,меры предохранения.	Видеофильм Конспект	Знать основные способы заболевания меры предосторожности.	Уметь предвидеть опасность ,знать профилактику.	Письменный контроль.
6	Социальные последствия вредных привычек	1	Вредные привычки и здоровье подростка	Видеофильм конспект	Знать последствия вредных привычек.	Уметь оказать первую помощь при отравлении.	Тест

Раздел 2 «Основы военной службы» 9 ч.

7	Воинская обязанность и служба граждан	1	Историческая справка о воинской службе .Сроки призыва. Основные законы.	Видеофильм Сообщения учащихся.	Знать законы о воинской службе.	Уметь представления об основных законах о воинской службе. Систематизировать законы о ВС	Устный контроль.
8	Воинский учёт	1	Первоначальная постановка на ВУ	Конспект	Знать сроки постановки на ВУ,Необходимые документы ,кто освобождается.	Уметь пользоваться правом гражданина по ВУ.	Устный контроль.
9	Подготовка граждан к воинской службе.	2	Обязательная подготовка и добровольная подготовка граждан к ВС.	Видеофильм	Знать ЧТО включает в себя обязательная и добровольная подготовка.	Уметь осознанно готовиться к ВС с учётом знаний.	Устно
10	Призыв	2	Назначение ВС РФ сроки призыва. Отсрочки, освобождения. Уголовная ответственность .Уважительные причины.	Конспект Учебник.	Знать направления внешней политики РФ. Закон о воинской обязанности и службе.	Уметь пользоваться правом гражданина по защите Отечества.	Письменно, устно.
11	Обязанности граждан (правовые)	1	Основные законы о ВС	Учебник.	Знать законы об Обороне, ВС, Конституцию РФ	Уметь использовать полученные	Тест.

						знания.	
12	Воинские звания.	1	Присвоение ВС званий. Порядок увольнения в запас.	Учебник Конспект.	Знать состав военнослужащих и воинские звания. Порядок присвоения ВЗ.	Уметь использовать знания при прохождении ВС.	Опрос.
13	Статус военнослужащих.	1	Основные права и свободы. Обязанности военнослужащих.	Учебник Конспект.	Знать права, свободы военнослужащих.	Уметь использовать эти знания при прохождении ВС.	Письменно.
14	Шок. Травматизм.	1	Понятие шока. Признаки шока. Заповеди шока.	Учебник Конспект.	Знать признаки шока. Феномен обезбвливания	Уметь распознавать шок, оказывать ПМП.	Задания.
15	Профилактика ЗППП.	1	История болезни .Меры профилактики.	Видеофильм Доклад.	Знать механизм передачи ,а также способы предупреждения болезней.	Уметь правильно оценивать ситуацию. Описывать признаки ЗППП.	Задания
16	Ориентирование на местности.	2	Ориентирование по небесным светилам. Местным признакам .Сигналы бедствия .НЗ. (Подручные средства)	Видеофильм Учебник Компас карта	Знать простейшие способы определения сторон горизонта. Знать сигналы бедствия	Уметь работать с компасом ,картой. Уметь использовать НЗ. Подавать сигналы бедствия	Карточки задания.
17	Военно-учебные заведения ВСРФ	1	Виды ВЗРФ. Условия поступления Необходимые нормативы для поступления	Видеофильмы Рекламные проспекты.	Знать виды ВСРФ. Ближайшие ВУЗы Условия поступления.	Уметь пользоваться полученной информацией при поступлении.	Устный контроль.
Раздел 3 «Физическая подготовка» 8 ч.							
18	Прикладная физическая подготовка: Упражнения для развития общей выносливости.	2	Спортивная ходьба. Кроссовый бег .Элементы полосы	Полоса препятствий Спортивная форма.	Знать влияние тренировочного процесса на организм подростка.	Уметь проходить полосу препятствий.	Нормативы.

			препятствий.				
19	Упражнение для развития силы мышц	2	Упражнения с отягощением .Упражнение с отягощением собственным весом.	Щтанга, гири, набивной мяч.	Знать положительное влияние предметов отягощения на организм.	Уметь правильно использовать эти упражнения на определённую группу мышц.	Нормативы.
20	Упражнения для развития ловкости.	2	Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения. Упражнения на скакалке.	Полоса, скакалка, Маты.	Знать положительное влияние акробатических упражнений на организм.	Уметь грамотно использовать комплекс упражнений для развития гибкости и т.п. качеств.	Нормативы.
21	Упражнения для развития специальных качеств.	2	Прыжки с поворотами, акробатические упражнения, гимнастические снаряды.	Гимнастические снаряды, маты.	Знать простейшие комплексы упражнений для развития специальных качеств.	Уметь применять комплекс упражнений.	Нормативы.

Раздел 4 «Основы здорового образа жизни» 5 ч.

22	Режим труда и отдыха подростка.	1	ЗОЖ и физическая культура. Как снять утомление. Физическая активность.	Видеофильм Учебник Доклад.	Знать как влияет физическая культура на ЗОЖ, виды физической активности.	Уметь применять эти знания при составлении комплекса упражнений утренней зарядки.	Письменный контроль.
23	Основы рационального питания и ЗОЖ.	1	Общие правила рационального питания. Символы запрещённых продуктов.	Учебник Таблицы.	Знать запрещённые продукты питания. Правила рационального питания.	Уметь использовать полученные знания в жизни Анализировать продукты питания (символы)	Письменный контроль.
24	Продукты повышенной биологической ценности.	1	Соки, их влияние на организм подростка	Учебник Таблицы.	Знать способы приготовления соков. Разновидности соков	Уметь использовать полученные	Письменный контроль.

			.Значение витаминов в организме.		их применение.	знания. Систематизировать полученные знания.	
25	Повышенная радиация и наиболее рациональное питание.	1	Влияние радиации на организм , значение продуктов в этой ситуации.	Учебник Доклад.	Знать как продукты питания могут уменьшить воздействие радиации.	Уметь использовать полученные знания в жизни Классифицировать продукты питания (заражённые).	Тест.
26	Окружающая среда и её влияние на здоровье человека.	1	Антропогенные факторы загрязнения окружающей среды. Тяжёлые металлы. Мутагенез.	Учебник доклад	Знать факторы загрязнения окружающей среды. Как тяжёлые металлы влияют на организм.	Уметь применять полученные знания в повседневной жизни. Уметь наблюдать за окружающей средой, выявлять загрязнители.	Устный контроль.
27	Туристические навыки и умения.	1	Ориентирование, движение походной группой, страховка и самостраховка, продукты и необходимая утварь	Учебник Таблицы	Знать туристические навыки и умения.	Уметь применять полученные навыки на практике	Устный контроль

Всего за год 35 часов