

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Принято:

Руководитель МО  
учителей естественно  
гуманитарного цикла

 Коноплева Е.А.  
«02» сентября 2020г.

Согласовано:

Заместитель директора  
по УВР

 Новоженникова М.Г.  
«02» сентября 2020г.

Утверждено:

Директор

 Гречка О.Н.  
«02» сентября 2020г.



Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности 10 класс

Разработчик: Лалития А.В.

с. Кенада

2020

## Паспорт рабочей программы

Учебный предмет основы безопасности жизнедеятельности

Количество часов в неделю по учебному плану 1

Всего количество часов в году по плану 34

Класс 10

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Сборник нормативных документов (федеральный компонент гос. стандарта) - примерная программа основного общего образования по ОБЖ. «Дрофа» 2007г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных контрольных работ 2

Учебное пособие для учащихся: А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. - М.: Просвещение, 2006.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать условия экологической безопасности;
- использовать знания о предельно допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве;
- использовать знания о способах контроля качества окружающей среды и продуктов питания с использованием бытовых приборов;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций при использовании бытовых приборов контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно, использовать бытовые приборы контроля качества окружающей среды и продуктов питания;
- безопасно использовать бытовые приборы;
- безопасно использовать средства бытовой химии;
- безопасно использовать средства коммуникации;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации криминогенного характера;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- адекватно оценивать ситуацию дорожного движения;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при пожаре;
- безопасно применять первичные средства пожаротушения;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пешехода;
- соблюдать правила безопасности дорожного движения пассажира транспортного средства правила поведения на транспорте (наземном, в том числе железнодорожном, воздушном и водном);
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести у воды и на воде;
- использовать средства и способы само- и взаимопомощи на воде;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций природного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в случае чрезвычайных ситуаций природного характера;

- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций природного характера;
- безопасно использовать средства индивидуальной защиты;
- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях техногенного характера;
- классифицировать мероприятия по защите населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера;
- безопасно действовать по сигналу «Внимание всем!»;
- безопасно использовать средства индивидуальной и коллективной защиты;
- комплектовать минимально необходимый набор вещей (документов, продуктов) в случае эвакуации;
- классифицировать и характеризовать явления терроризма, экстремизма, наркотизма и последствия данных явлений для личности, общества и государства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- классифицировать и характеризовать опасные ситуации в местах большого скопления людей;
- предвидеть причины возникновения возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать в местах массового скопления людей;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- анализировать состояние своего здоровья;
- определять состояния оказания неотложной помощи;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;

- оказывать первую помощь при наружном и внутреннем кровотечении;
- извлекать инородное тело из верхних дыхательных путей;
- оказывать первую помощь при различных травмах;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- безопасно использовать средства индивидуальной защиты велосипедиста;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических поездках;
- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций в местах большого скопления людей;
- анализировать последствия возможных опасных ситуаций криминогенного характера;
- безопасно вести и применять права покупателя;
- анализировать последствия проявления терроризма, экстремизма, наркотизма;
- предвидеть пути и средства возможного вовлечения в террористическую, экстремистскую и наркотическую деятельность; анализировать влияние вредных привычек и факторов и на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и ее влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регулирующих права и обязанности супругов, и защищающих права ребенка;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- классифицировать основные правовые аспекты оказания первой помощи;
- оказывать первую помощь при не инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при инфекционных заболеваниях;
- оказывать первую помощь при остановке сердечной деятельности;
- оказывать первую помощь при коме;
- оказывать первую помощь при поражении электрическим током;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

## **Содержание учебной программы**

Структурно программа курса состоит из трех основных разделов: безопасность и правила поведения человека в чрезвычайных ситуациях, гражданская оборона и защита от оружия массового поражения, здоровый образ жизни человека.

Изучение курса, позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей.

Содержание курса включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, первой медицинской помощи, а также практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях (через решение ситуационных задач, практических навыков эвакуации, занятий в игровой форме, изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций).

### **Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.**

	часы
Модуль 1: Чрезвычайные ситуации	8
Раздел 1: вынужденная автономия в природных условиях	4
Раздел 2: криминальная безопасность и терроризм	4
Модуль 2: Гражданская оборона	16
Раздел 1: структура и задачи РСЧС	5
Раздел 2: оружие массового поражения	5
Раздел 3: защитные сооружения ГО	4
Раздел 4: средства индивидуальной защиты	2
Модуль 3: Здоровый образ жизни	10
Раздел 1: основные элементы ЗОЖ	6
Раздел 2: вредные привычки	4

Календарно-тематическое планирование по ОБЖ 10 класс

№ урока	дата	по факту	тема урока	Планируемые результаты
1	01.09		Введение. Для чего надо изучать ОБЖ? Цели курса ОБЖ в 10 классе	Знать и понимать цели изучения курса ОБЖ
2	07.09		Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях	Уметь анализировать причины и последствия чрезвычайных ситуаций. Знать алгоритм действий в опасных ситуациях.
3	14.09		Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	Знать задачи Федеральной противопожарной службы.
4	21.09		Уголовная ответственность несовершеннолетних	Понимать значимость соблюдения правил пожарной безопасности.
5	28.09		Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера	Знать правила безопасного поведения в природных условиях, в криминальных ситуациях.
6	05.10		Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	Уметь действовать при ЧС техногенного характера.
7	12.10		Терроризм – угроза обществу	Знать правила поведения при террористическом акте.
8	19.10		Правила поведения при угрозе террористического акта	
9	02.11		Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	Иметь представление о задачах гражданской обороны. Представлять структуру РСЧС. Знать о гражданской обороне в образовательном учреждении.
10	09.11		Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны	

11	16.11		Ядерное оружие и его поражающие факторы	Иметь представление об оружии массового поражения. Уметь классифицировать различные виды оружия массового уничтожения. Знать о признаках применения и способах защиты от ОМП.
12	23.11		Химическое оружие и его поражающие факторы	
13	30.11		Бактериальное оружие и его поражающие факторы	
14	7.12		Современные обычные средства поражения	
15	14.12		Контрольная работа по теме «Оружие массового поражения, мероприятия по защите населения.»	
16	21.12		Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях военного и мирного времени	Уметь действовать при угрозе применения ОМП. Знать средства индивидуальной защиты органов дыхания, кожи. Уметь их использовать. Знать способы оповещения. Уметь действовать по сигналу «Внимание, всем!». Знать классификацию убежищ. Соблюдать правила поведения в защитных сооружениях.
17			Защитные сооружения гражданской обороны	
18			Виды защитных сооружений	
19			Правила поведения в защитных сооружениях	
20			Средства индивидуальной защиты населения (СИЗ), правила их использования	Знать и уметь применять средства индивидуальной защиты.
21			Средства защиты кожи, медицинские СИЗ и профилактики	
22			Организация аварийно-спасательных работ в зонах ЧС	Уметь действовать при угрозе применения ОМП.

23			Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении	Знать об организации ГО в своем учебном заведении.
24			Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны. Итоговый урок	
25			Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья	Знать основные термины и понятия ЗОЖ. Иметь представление о факторах, влияющих на здоровье человека. Уметь организовывать свой режим дня в зависимости от трудовой или учебной деятельности. Понимать необходимость вырабатывать устойчивые привычки в питании, физической нагрузке, отдыхе.
26			Основные элементы жизнедеятельности человека (умственная и физическая нагрузка, активный отдых, сон, питание и др.), рациональное сочетание элементов жизнедеятельности	
27			Основные понятия о биологических ритмах организма, их влияние на уровень жизнедеятельности человека	
28			Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности, необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой	
29			Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья	Иметь навыки закаливания.
30			Вредные привычки и социальные последствия привычек	Понимать вредное влияние вредных привычек на жизнь и здоровье.

31			Алкоголь, его влияние на здоровье, снижение умственной и физической работоспособности	Учиться говорить «нет». Научиться анализировать причины, приводящие к алкоголизму и наркомании.
32			Курение и его влияние на здоровье человека, на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение	Выделить для себя альтернативу вредным привычкам, уметь распределять приоритеты в своей жизни.
33			Наркомания и токсикомания, социальные последствия, меры профилактики наркомании и токсикомании	
34			Контрольная работа по теме «Основы здорового образа жизни.»	