

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Керчомская средняя общеобразовательная школа

Принята  
на педагогическом совете:  
протокол от 17.02.2020 г. № 04

Утверждено:  
приказом от 20.02.2020 г. № 88/1

**Рабочая программа  
учебного предмета  
Основы безопасности жизнедеятельности**

Среднее общее образование

Составлена в соответствии с ФКГОС по ОБЖ, на основе примерной программы для общеобразовательных учреждений федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования под редакцией Ю.Л. Воробьева.  
Дрофа – 2010 год.

Разработчик - преподаватель - организатор ОБЖ  
Попов Валерий Александрович

Керчомья  
2020 год.

## **Пояснительная записка**

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся разработаны в соответствии с требованиями ФКГОС, Федеральных законов РФ «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера», «Об образовании», «Об охране окружающей среды», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», «О гражданской обороне».

Ее содержание согласовано и одобрено представителями министерства по чрезвычайным ситуациям России, Минздрава России, Министерства внутренних дел РФ.

Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа в 10 классе и 70 часов в 11 классе (2 часа в неделю).

Настоящая программа является звеном, обеспечивающим непрерывность обучения населения, и прежде всего детей, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья условиях, при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Реализация данной программы позволит привить детям начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизнедеятельности, позволит сформировать у них научно-объективную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности; выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни и в разных опасных чрезвычайных ситуациях.

Главной задачей обучения по данной программе является развитие у детей чувств ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и окружающим, стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработки умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

Изучение программы в каждом классе заканчивается проведением практических занятий с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков по темам программы.

В курсе ОБЖ для X-XI классов завершается обучение учащихся правилами безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера.

В соответствии с Федеральным Законом «О воинской обязанности и военной службе» в программу курса ОБЖ введен раздел «Основы военной службы».

В ходе изучения курса ОБЖ учащиеся получают сведения об обороне государства, истории создания Вооруженных Сил РФ, их организационной структуре, функциях и основных задачах, боевых традициях и символах воинской чести, о воинских обязанностях граждан.

Структура программы курса ОБЖ состоит из трех содержательных линий: безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях,

основы медицинских знаний и здорового образа жизни, основы военной службы.

В программе реализованы требования Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территории от ЧС природного и техногенного характера».

В целях закрепление теоретических знаний и приобретение необходимых практических навыков программного курса предусмотрено проведение практических занятий в форме учебных сборов с юношами X класса. На проведение учебных сборов выделяется пять дней (40 часов учебного времени).

Изучение основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; здоровье и здоровом образе жизни; государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; об обязанностях граждан по защите государства;

- воспитание ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью; чувства уважения к героическому наследию России и к ее государственной символике; патриотизма и долга по защите Отечества;

- развитие черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и при прохождении военной службы; бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности в соблюдении здорового образа жизни;

- овладение умениями оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим.

## Содержание учебного материала ОБЖ 10-11 класс

Задачи и содержание курса ОБЖ.

Формы взаимоотношений военнослужащих. Порядок прохождения занятий по ОБЖ. Строи взвода, порядок построений. Форма обращений военнослужащих.

I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.

1. Опасные чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения.

1.1. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях  
Практические занятия. Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденного автономного существования, меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Отработка правил ориентирования на местности, движения по азимуту, правил обеспечения водой и питанием. Оборудование временного жилища, добыча огня.

1.2. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от насильников и хулиганов.

Практические занятия. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в транспорте, общественном месте, подъезде дома, лифте.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

1.3. Уголовная ответственность несовершеннолетних Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта.

Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм.

1.4. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера

Практические занятия. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Отработка правил поведения при получении сигнала о чрезвычайной ситуации и одного из возможных вариантов, предусмотренных планом образовательного учреждения (укрытие в защитных сооружениях, эвакуация и др.).

1.5. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи

РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций.

1.6. Законы и другие нормативно-правовые акты РФ по обеспечению безопасности Положения Конституции РФ, гарантирующие права и свободы человека и гражданина.

Основные законы РФ, положения которых направлены на обеспечение безопасности граждан (Федеральные законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «Об обороне», «О гражданской обороне» и др.). Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

2. Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны

## 2.1. Гражданская оборона, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны

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.

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

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм.

Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

## 2.3. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в 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.

## 2.4. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени

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),

## 2.5. Средства индивидуальной защиты населения

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

Практические занятия. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты.

## 2.6. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зонах 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.

## 2.7. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении

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

## II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

### 3. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний

#### 3.1. Сохранение и укрепление здоровья — важная часть подготовки юноши допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности

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.

#### 3.2. 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.

### 4. Основы здорового образа жизни

#### 4.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

Здоровый образ жизни — индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 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.

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

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

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

4.4. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия.

Алкоголь, влияние алкоголя на здоровье и поведение человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.

Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

III. Основы военной службы

5. Вооруженные Силы Российской Федерации — защитники нашего Отечества

5.1. История создания Вооруженных Сил России

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 Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

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

Организационная структура Вооруженных Сил. Виды Вооруженных Сил и рода войск. Ракетные войска стратегического назначения, их предназначение, обеспечение высокого уровня боеготовности.

Сухопутные войска, история создания, предназначение, рода войск, входящие в Сухопутные войска.

Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС.

Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

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

Вооруженные Силы Российской Федерации — государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил, ее этапы и их основное содержание.

5.4. Другие войска, их состав и предназначение с учетом концепции государственной политики РФ по военному строительству

Пограничные войска Федеральной пограничной службы РФ, Внутренние войска Министерства внутренних дел РФ, Железнодорожные войска РФ, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте РФ, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

6. Боевые традиции Вооруженных Сил России

6.1. Патриотизм и верность воинскому долгу — основные качества защитника Отечества  
Патриотизм — духовно-нравственная основа личности военнослужащего — защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов — основное содержание патриотизма.

Воинский долг — обязанность Отечеству по его вооруженной защите. Основные составляющие личности военнослужащего — защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

6.2. Памяти поколений — дни воинской славы России

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.

6.3. Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений

Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений.

Войсковое товарищество — боевая традиция Российской Армии и флота.

7. Символы воинской чести

7.1. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы

Боевое Знамя воинской части — особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части.

Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

7.2. Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

7.3. Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

8. Основы военной службы (практические занятия на базе воинской части во внеурочное время)

8.1. Основы подготовки граждан к военной службе. Начальная военная подготовка в войсках

Содержание программы:

- безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
- начальная военная подготовка.

Время, необходимое для её реализации - 2 часа в неделю

Программа предусматривает совместное обучение юношей и девушек, с возможностью предоставления права последующего выбора экзамена по ОБЖ в качестве экзамена по выбору в ходе итоговой аттестации по окончании 11-го класса.

Программа предполагает, для юношей 10-х классов, прохождение в конце обучения 40 часовых пятидневных сборов.

### Тематическое планирование по ОБЖ в X классе

| №/№ тем | Содержание тем  | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| I.      | Введение. Формы взаимоотношений военнослужащих.                     | 7                |
| II.     | Чрезвычайные ситуации. Действия при их возникновении.               | 20               |
| III.    | Уголовная ответственность несовершеннолетних.                       | 5                |
| IV.     | Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера | 11               |
| V       | Современные средства поражения и их поражающие факторы.             | 23               |
| VI      | Основы военной службы.  | 6                |

Всего 72 часа

### Тематическое планирование по ОБЖ в XI классе

| №/№ тем | Содержание тем                                  | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| 1       | Уголовная ответственность несовершеннолетних.   | 4                |
| 2       | Основы здорового образа жизни                   | 8                |
| 3       | Медицинская подготовка                          | 11               |
| 4       | Основы семейных отношений.                      | 10               |
| 5       | Основы воинской службы.                         | 9                |
| 6       | Приборы радиационного и химического наблюдения. | 7                |
| 7       | Основы выживания в природных условиях.          | 10               |
| 8       | Огневая подготовка.                             | 7                |
| 9       | Заключение.                                     | 1                |
| 10      | Знакомство с профессиями по предмету            | 1                |

Всего 68 часов



## **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.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Нормы оценок по курсу ОБЖ

#### *Нормы оценок за теорию*

“5”- если ученик полно и четко, ответил устно или письменно и освоил знания о безопасном поведении в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, здоровья и здоровом образе жизни, государственной системе защиты населения от опасных и ЧС, а так же об обязанности граждан по защите государства.

“4”- если ученик показал знания не в полном виде, имеет нечетности или при практической работе допускает незначительные ошибки.

“3”- если ученик показал слабые знания, выполнил задания не полностью.

“2”- если ученик не выполнил задания, знания по ОБЖ и ОВС отсутствуют.

#### *За проведение практических занятий:*

1) По огневой подготовке: стрельба с автомата «Калашникова»: “5” – 25 очков

“4” – 20 очков

“3” – 15 очков

2) Снаряжение магазина патронами:

“5” – 30 секунд – 30 патронов

“4” – 35 секунд

“3” – 40 секунд

3) Метание гранаты на расстояние

“5” – 40 метров

“4” – 35 метров

“3” – 30 метров

4) Надевание противогаза

“5” – 8 секунд

“4” – 9 секунд

“3” – 10 секунд

5) По физической подготовке:

| № | Упражнение | оценка |
|---|------------|--------|
|---|------------|--------|

|     |                       |         |           |           |
|-----|-----------------------|---------|-----------|-----------|
|     |                       | 5       | 4         | 3         |
| I   | Бег на 100 м          | 13,1    | 13,7      | 14,3      |
| II  | Кросс 1000 м          | 3м 30 с | 3м 40 с   | 4 мин     |
| III | Кросс 3000 м          | 12 м    | 12 м 45 с | 13 м 20 с |
| IV  | Подтягивание          | 12      | 9         | 5         |
| V   | Подъём<br>переворотом | с<br>6  | 5         | 3         |
| VI  | Прыжки с места        | 220 см  | 205см     | 190см     |

Литература  
по составлению рабочей программы по ОБЖ.

-Учебники: ОБЖ Гостюшина 1-4 класс  
Топорова 5-9 класс  
Полякова 5 класс  
Латчука 10 класс  
Маркова 11 класс

- Сборник ... оценки качества знаний.
- Журналы ОБЖ.
- Библиотечка учителя ОБЖ.