

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9»

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

 А.С. Суханов

Приказ №178 от 31 августа 2017 г.

# Рабочая программа по ОБЖ для 10 класса

Составитель:

Фёдоров Константин Николаевич  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
первой квалификационной  
категории

2017-2018 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Структура программы.....	5
3. Общая характеристика учебного предмета.....	5
4. Цели программы по ОБЖ.....	8
5. Место предмета ОБЖ в базисном учебном плане.....	8
6. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.....	8
7. Результаты обучения ОБЖ для 10 класса.....	10
8. Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса.....	10
9. Учебно-тематический план по ОБЖ для 10 класса.....	12
10. Примерное содержание разделов и тем в 10 классе по ОБЖ.....	14
11. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся 10 класса.....	17
12. Рекомендуемая учебная литература и интернет-ресурсы по ОБЖ для 10 класса.....	21
13. Контрольно - измерительные материалы для 10 класса.....	23
14. Календарно – тематическое планирование по ОБЖ в 10 классе.....	40

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Программой общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы» (начальная школа, основная школа, средняя (полная школа: базовый и профильный уровни) под общей редакцией Смирнова А.Т., М.: Просвещение, 2009 г., а также в соответствии с региональной программой по ОБЖ, рекомендованной приказом начальника Главного управления образования Курганской области от 11.06.2008 года № 1052 (автор программы – Филиппова И.Б. ведущий специалист отдела общего и дошкольного образования Главного управления образования Курганской области), с участием работников Института повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области, с учётом требований к обязательному минимуму содержания основного образования, а также с учётом местных условий.

Раздел первый программы по правилам дорожного движения разработан в соответствии рекомендаций - Главного управления образования Курганской области (исх. №1215/15 от 20.05.2009г.), а также Института повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области и УГИБДД УВД по Курганской области.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов курса с учётом внутрипредметных связей логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, является основой для определения

перечня учебных приборов, необходимых для качественной организации учебного процесса.

Рабочая программа является основой для разработки учебно-методических материалов Всероссийского детско-юношеского движения «Школа безопасности», кружков, секций, клубов военно-патриотической направленности, оборонно-спортивных лагерей, лагерей юных спасателей, туристических походов и слётов, детских игр и соревнований, проведения Дня гражданской защиты.

**Программа курса выполняет две основные функции:**

1. Информационно-методическую функцию, которая позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного курса;

2. Организационно-планирующую функцию, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирования учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Таким образом, программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса.

На основании рекомендаций Главного управления образования Курганской области (исх. №1215/15 от 20.05.2009г.), а также Института повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области и УГИБДД УВД по Курганской области выделяется учебное время на преподавание в курсе ОБЖ обязательных теоретических занятий в 5 – 11 классах по безопасности дорожного

движения в количестве 3 часов. Помимо этого в течение учебного года определено 10 классных часов по безопасности дорожного движения.

### **Основная цель программы:**

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими способности сохранять жизнь и здоровье в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях оказание помощи пострадавшим

### **Задачи программы:**

1. Систематизировать процесс обучения основам безопасности дорожного движения в общеобразовательных учреждениях Курганской области.
2. Утвердить единообразие изучаемых тем по обеспечению безопасности дорожного движения во всех общеобразовательных учреждениях Курганской области.
3. Обеспечить соблюдение возрастных особенностей детей при изучении основ безопасности дорожного движения, расширение и углубление знаний с 5 по 11 классы.

В программу ОБЖ включается раздел Концепции «Профилактика дезапативного и саморазрушающего поведения, злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ). 2013 – 2018 г.г.» МКОУ «Гимназия №9». Программа ПУПАВ рассчитана на 10 занятий в ходе изучения основных тем и разделов по ОБЖ.

## **2. Структура программы.**

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов; требования к уровню подготовки выпускников.

### **Структурно программа состоит из 4 разделов:**

- безопасность и защита человека в опасных и Чрезвычайных ситуациях – 18 часов,
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни – 6 часов,
- основы военной службы - 11 часов.
- Учебно - полевые сборы - 40 часов

### **и следующих тем:**

- Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения
- ГО – составная часть обороноспособности страны
- Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний
- Основы здорового образа жизни
- ВС РФ – защитники нашего Отечества
- Боевые традиции ВС России
- Символы воинской чести

Программа рассчитана на 34 часа в каждом классе. Кроме того, дополнительно 40 часов отведено на учебно-полевые сборы, которые включают следующие темы:

- Размещение и быт военнослужащих
- Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда
- Организация караульной службы, обязанности часового
- Строевая подготовка
- Тактическая подготовка
- Огневая подготовка
- Физическая подготовка

### **3.Общая характеристика учебного предмета.**

В настоящей учебной программе реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», « Об охране окружающей среды», «О пожарной безопасности», «О гражданской обороне» и др.

Содержание программы построено по трём линиям: обеспечение личной безопасности в повседневной деятельности, оказание первой медицинской помощи, основы безопасного поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Предлагаемый объём содержания является достаточным для формирования у обучающихся на второй ступени общеобразовательной школы основных понятий в области безопасности жизнедеятельности.

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного

характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придаётся также формированию здорового образа жизни профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

#### **4.Цели программы по ОБЖ.**

Целями курса основ безопасности жизнедеятельности на этапе основного общего образования являются:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

формирование у обучающихся системных знаний, умений и навыков обеспечения здоровья, личной общественной и государственной безопасности;

развитие разумной осторожности и ориентированности (установки) на выявление и принятие во внимание различных негативных факторов при оценке угроз и опасностей;

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 в 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;

формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ, отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ;

совершенствование правового, нравственного, эстетического, экономического и экологического понимания задач безопасности жизнедеятельности.



## **5. Место предмета ОБЖ в базисном учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации вводит обязательное изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования. В 10 классе на его изучение выделяется 34 часа из расчёта 1 час в неделю и военно – полевые сборы 40 часов.

## **6. Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- Использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- Выделение характерных причинно- следственных связей;
- Творческое решение учебных и практических задач;
- Сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям; самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- Использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных.
- Самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;

- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- Использование своих прав и выполнения своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

## **7. Результаты обучения ОБЖ для 10 класса:**

Результаты изучения учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников». Требования направлены на формирования знаний и умений, востребованных в повседневной жизни, позволяющих адекватно воспринимать окружающий мир, предвидеть опасные и чрезвычайные ситуации и в случае их наступления правильно действовать.

Рубрика «Знать/ понимать» включает требования к учебному материалу, который усваивается и воспроизводится обучающимися об основах здорового образа жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях, об оказании первой медицинской помощи.

Рубрика «Уметь» включает требования, основанные на более сложных видах деятельности, в том числе творческой: анализировать и оценивать, действовать, использовать, соблюдать и т.д.

В рубрике «Использование приобретённые знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни» представлены требования, нацеленные на обеспечение личной безопасности повседневной жизни.

Ожидаемый результат обучения по данной программе в наиболее общем виде может быть сформулирован как способность учеников правильно действовать в опасных ситуациях социального, природного и техногенного характера.

## 8. Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса:

в результате изучения  
курса «Основы безопасности жизнедеятельности»  
обучающиеся должны

знать	уметь
потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для района проживания	перечислить последовательность действий при возникновении пожара в жилище и подручные средства, которые можно использовать для ликвидации возгорания
основные задачи государственных служб по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения	перечислить порядок действий населения по сигналу «Внимание всем!» и назвать минимально необходимый набор предметов, который следует взять с собой в случае эвакуации
Обязанности пешеходов, группы дорожных знаков и сигналы регулировщика. Ответственность граждан за нарушения в области ПДД	объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера
состав и предназначение ВС РФ	показать порядок и правила использования СИЗ
Знать основы здорового образа жизни, профилактику инфекционных заболеваний.	назвать способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях
Структуру, назначение, традиции, символы ВС РФ	Действовать в различных видах боя
предназначение, структуру и задачи РСЧС и ГО	Выполнять строевые приемы, обслуживать стрелковое оружие, вести стрельбу из АК-74.

## 9. Учебно-тематический план для 10 класса:

№ раздел а и темы	Наименование раздела и темы	Кол- во часов	В том числе		
			практ	лаб	контр
<b>I</b>	<b>Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях</b>	<b>13</b>	4	2	2
1	Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения	6	2	1	1
2	ГО – составная часть обороноспособности страны	7	2	1	1
<b>II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	3	1	1
3	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний	3	2		
4	Основы здорового образа жизни	7	1	1	1
<b>III</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>12</b>			2
5	ВС РФ – защитники нашего Отечества	6			1
6	Боевые традиции ВС России	3			
7	Символы воинской чести	2			1
	Всего:	<b>34</b>	7	3	5
<b>IV</b>	<b>Основы военной службы (военно-полевые сборы)</b>	<b>40</b>			
1.	Размещение и быт военнослужащих	3			
2.	Суточный наряд обязанности	4			

	лиц суточного наряда				
3.	Организация караульной службы, обязанности часового	4			
4.	Строевая подготовка	6			
5.	Огневая подготовка	12			
6.	Тактическая подготовка	5			
7.	Физическая подготовка	5			
	Всего по программе:	74			

## **10. Примерное содержание разделов и тем в 10 классе по ОБЖ:**

Правила дорожного движения.

Обязанности пешеходов. Что значит оценка дорожных ситуаций.

Повторение всех обязанностей пешеходов в соответствии с разделом Правил дорожного движения РФ. Систематизация знаний по навыкам предвидения и предупреждения возникновения «дорожных ловушек».

Оценка дорожных ситуаций; определение вида дороги, по которой движется пешеход, определение участка дороги, где пешеход намерен перейти проезжую часть. Количество участников данного момента (какие транспортные средства представляют опасность, какие нет, сколько пешеходов идёт в попутном направлении, сколько во встречном, кто из участников дорожного движения уже допускает нарушения ДТП и т.д.)

Умение сделать вывод о безопасности данной дорожной ситуации и роли участвовавшего в ней и его дальнейших действиях.

Группы дорожных знаков. Средства регулирования дорожного движения.  
«Чтение дороги».

Группы дорожных знаков. Их значение и способы применения. Другие средства регулирования дорожного движения (светофоры, дорожная разметка, сооружения и др.).

Система информирования участников дорожного движения с помощью дорожных знаков и средств регулирования.

Чтение дороги по видео- или фото- материалам реальных дорожных ситуаций. Что должен уметь прочесть пешеход, а что водитель.

Ответственность граждан за нарушение в сфере безопасности дорожного движения.

Виды ответственности, действующие на территории РФ и в других странах. Ответственность граждан: административная, уголовная,

гражданская. Ответственность несовершеннолетних участников дорожного движения.

## **Раздел I. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях**

### **1. Опасные и ЧС, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения**

Повторение всех обязанностей пешеходов и водителей велосипедов и мопедов, правил дорожного движения, оценка дорожных ситуаций, «ловушек». Определение вида дороги, участка безопасной дороги.

Группы дорожных знаков, их назначение и способы применения. Средства регулирования дорожного движения. Система информирования участников дорожного движения.

Виды ответственности, действующие на территории РФ и в других странах. Ответственность граждан: административная, уголовная, гражданская, материальная. Ответственность несовершеннолетних граждан.

Разбор наиболее возможных причин попадания человека в условия вынужденной автономии. Изучение правил ориентирования на местности, движения по азимуту, подачи сигналов бедствия, правил обеспечения водой и способы ее добывания. Организация питания в условиях вынужденного автономного существования в природе. Оборудование временного жилья, добыча огня назначение и типы костров.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Обсуждение 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. Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и несовершеннолетних. Виды наказаний. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Уголовная ответственность за хулиганские действия.

Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера

Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности ЧС природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи. РСЧС, история её создания, предназначение, структура, задачи. Правила и обязанности граждан в области защиты от ЧС.

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 ЧС природного и техногенного характера», «О безопасности», «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О противодействии терроризму», «Об обороне», «О ГО» и др.)

## ***2. ГО – составная часть обороноспособности страны***

ГО, основные понятия и определения, задачи ГО. ГО, история её создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты



населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления ГО. Структура управления и органы управления ГО.

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

Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация ОВ. Бактериологическое (биологическое) оружие. Современные средства поражения, их поражающие факторы.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени. Система оповещения населения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Действия населения по сигналам оповещения о ЧС.

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

Защитные сооружения ГО. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

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

Практическое занятие. Отработка порядка получения и пользования СИЗ.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС

Организация и основное содержание АСР, организация

санитарной обработки людей после выхода из зоны заражения.

Организация ГО в общеобразовательных школах

Организация ГО в школах, её предназначение. План ГО лица.

## **Раздел II Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

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

Сохранение и укрепление здоровья — важнейшая составляющая подготовки молодежи 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.

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***

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.

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.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных

Привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Курение и употребление алкоголя — разновидность наркомании. Наркомания — это заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков и психотропных веществ. Профилактика наркомании.

### **Раздел III. Основы военной службы**

#### **5. Вооружённые Силы РФ – защитники нашего Отечества**

История создания ВС РФ. Организация ВС Московского государства в 14-15 вв. Военная реформа Ивана грозного в середине 16 в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, её особенности. Военные реформы в России во второй половине 19 в., создание массовой армии. Создание советских ВС, их структура и предназначение. ВС РФ, основные предпосылки проведения военной реформы.

Организационная структура ВС. Виды ВС, рода войск. История их создания и предназначение. Организационная структура ВС.

Виды ВС и рода войск.

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

ВВС, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, предназначение. Включение ПВО в состав ВВС.

ВМФ, история создания, предназначение.

Отдельные рода войск их состав и предназначение (РВСН, ВДВ, космические войска),

Другие войска, их состав и предназначение (Пограничные войска ФСБ, внутренние войска МВД, войска ГО).

Функции и основные задачи современных ВС России, их роль и место в системе обеспечения национальной безопасности страны. ВС РФ – государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление ВС.

Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная форма одежды.

## ***6. Боевые традиции Вооруженных Сил России***

Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества.

Патриотизм – духовно-нравственная основа личности военнослужащего – защитника Отечества, источник духовных сил воина.

Преданность своему отечеству, любовь к Родине, стремление служить её интересам. Защищать от врагов – основное содержание патриотизма.

Воинский долг – обязанность Отечеству по его вооружённой

защите. Основные составляющие личности военнослужащего – защитника Отечества, способного с честью и достоинством выполнить воинский долг.

Памяти поколений – дни воинской славы России. Дни воинской славы России – дни славных побед. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

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***

Боевое Знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Боевое Знамя воинской части – особо почётный знак, отличающий особенности боевого подразделения, истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания.

Ордена – почётные 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.

Ритуалы ВС РФ. Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и боевой техники. Порядок проводов военнослужащих,

уволенных в запас или отставку.

## **Раздел IV Основы военной службы (учебные сборы)**

### ***1. Размещение и быт военнослужащих***

Размещение военнослужащих, распределение времени и повсе-дневный порядок. Содержание помещений; противопожарная защита; охрана окружающей среды. Распределение времени в воинской части, распорядок дня. Подъем, утренний осмотр и вечерняя поверка, завтрак, обед и ужин, учебное занятие. Увольнение из расположения части. Посещение военнослужащих. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.

### ***2. Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда***

Общие обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Общие положения. Дневальный по роте, общие обязанности дневального по роте. Дежурный по роте. Основные обязанности дежурного по роте.

### ***3. Организация караульной службы, обязанности часового***

Организация караульной службы, общие положения. Часовой, неприкосновенность часового, основные обязанности часового.

### ***4. Строевая подготовка***

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка, повороты на месте и в движении. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Строи отделения. Развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и

в движении.

### **5. Огневая подготовка**

Автомат Калашникова, назначение, тактико-технические характеристики, работа частей и механизмов автомата, его чистка. Смазка и хранение. Подготовка автомата к стрельбе. Меры безопасности при стрельбе. Выполнение стрельб из автомата Калашникова упражнение № 1.

### **6. Тактическая подготовка**

Основные виды боя. Действия солдата в бою, обязанности солдата в бою, передвижения солдата в бою. Команды, подаваемые на передвижение в бою, и порядок их выполнения. Выбор места для стрельбы, самоокапывания и маскировки.

### **7. Физическая подготовка**

Сдача нормативов по физической подготовке; бег 100 метров, кросс 1 км, подтягивание, метание гранаты.

## **РАСЧЕТ ЧАСОВ ПО ТЕМАМ ОБУЧЕНИЯ**

при проведении учебных сборов

<b>№</b>	<b>Предме</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ</b>	<b>Кол-</b>
<b>п/</b>	<b>т</b>		<b>во</b>
<b>п</b>	<b>обучен</b>		<b>часо</b>
	<b>ия</b>		<b>в</b>
1.	Уставы	Тема 1. Размещение и быт военнослужащих	

№	Предмет обучения	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол-во часов
		Занят	Размещение военнослужащих проходящих военную службу по призыву, содержание помещений, распорядок дня, противопожарная защита.	2
Тема 2. Обязанности лиц суточного наряда				
		Занят	Назначение, состав суточного наряда воинской части. Подготовка лиц суточного наряда.	1
		Занят	Обязанности лиц суточного наряда по роте, обязанности дежурного и дневального по роте, обязанности дежурного и дневального по контрольно-пропускному пункту, обязанности патрульного.	1
2.	Строев	Тема 1. Строевые приемы и движение без оружия		



№	Предмет обучения	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол-во часов
	ая подготовка	Занят	Строевая стойка, движение строевым шагом, повороты на месте.	1
		Занят	Выполнение воинского приветствия в движении и на месте. Повороты в движении.	1
		Занятие 3.	Выход из строя, подход к начальнику и отход от него.	1
Тема 2. Строевые приемы и движение в составе подразделения				
		Занят	Развернутый и походный строи отделения и взвода. Перестроение из развернутого в походный строй. Выполнение воинского приветствия в составе подразделения.	1
3.	Тактич	Тема 1. Действия солдата в бою		

№ п/ п	Предме т обучен ия	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол- во часо в
	еская подгот овка	Занят ие 1.	<p>Действие солдата в наступлении, походный, предбоевой и боевой порядок отделения, взвода. Атака переднего края обороны противника. Способы передвижения солдата в бою.</p> <p>(Нормативы по тактической подготовке №№ 1а, 2а, 2б, 12б.)</p>	3
		Занят ие 2.	<p>Атака переднего края обороны противника. Преодоление заграждений, МВЗ по проделанным проходам. Действия солдата в условиях применения противником ОМП.</p> <p>(Норматив по тактической подготовке № 17, норматив по ОМП № 1.)</p>	3
		Занят ие 3.	<p>Действия солдата в обороне. Переход к обороне в условиях непосредственного соприкосновения с противником. Выбор места для ведения огня, оборудование окопа для стрельбы лежа</p> <p>(Норматив по инженерной подготовке № 1.)</p>	3
		Занят ие 4.	<p>Действия солдата в дозоре (разведке). Способы ведения разведки местности, действия при обнаружении заграждений, мелких групп и основных сил противника.</p>	2

№	Предмет обучения	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол-во часов	
		<b>Тема 2. Тактические игры</b>			
		Занятие 1.	Военизированная эстафета, марш в составе подразделения, разведка местности, атака переднего края обороны противника.	4	
		<b>Тема 3. Показ образцов вооружения</b>			
		Занятие 1.	Ознакомление с образцами стрелкового оружия, состоящими на вооружении в Вооруженных Силах и специальных подразделений. Показ приемов рукопашного боя.	2	
4.	Огневая подготовка	<b>Тема 1. Назначение, общее устройство и боевая характеристика АК</b>			
		Занятие 1.	Назначение, общее устройство, боевая характеристика АК, порядок неполной разборки и сборки автомата. (Нормативы по огневой подготовке №№ 12, 13.)	1	
		Занятие 2.	Работа частей и механизмов автомата. Порядок чистки и смазки оружия.	1	
		<b>Тема 2. Действия со стрелковым вооружением и ведение огня из автомата</b>			

№ п/п	Предмет обучения	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол-во часов
		Занятие 1.	Изготовка для стрельбы лежа, действия солдата на огневом рубеже. (норматив по огневой подготовке № 1.)	1
		Занятие 2.	Начальное УУС из автомата, условие выполнения упражнения, изучение мер безопасности.	1
		Занятие 3.	Выполнение начального УУС из автомата.	2
		<b>Тема 1. Индивидуальные средства защиты</b>		
5.	<b>ЗОМП</b>	Занятие 1.	Назначение, устройство фильтрующего противогАЗа. Правила пользования противогАЗом. (Нормативы по ОМП № 1, 2.)	1
		Занятие 2.	Назначение, комплектность ОЗК. Правила одевания ОЗК. (норматив по ОМП № 1б)	1
	<b>Инженерная подготовка</b>	<b>Тема 1. Минно-взрывные заграждения</b>		
6.		Занятие 1.	Назначение, боевые характеристики основных мин, состоящих на вооружении. Установка минного поля строевым расчетом.	2
7.	<b>Военная</b>	<b>Тема 1. Ориентирование на местности без карты</b>		

№ п/п	Предмет обучения	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ЗАНЯТИЙ		Кол-во часов
	<b>я топография</b>	Занятие 1.	Ориентирование на местности без карты, движение по азимутам.	2
8.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>Тема 1. Прием зачетов</b>		
		Занятие 1.	Прием зачетов по нормативам военного спортивного комплекса.(подтягивание на перекладине, бег 100 м.)	1
		Занятие 2.	Прием зачетов по нормативам военного спортивного комплекса (метание гранаты)	1
		Занятие 3.	Прием зачетов по нормативам военного спортивного комплекса (кросс 1000 м.)	1
Поурочное планирование на сборы составляется руководителями учебных сборов в зависимости от места проведения, материальной базы, состояния погодных условий, уровня подготовки учеников.				
<b>Всего</b>	<b>часов</b>	<b>по</b>	<b>программе</b>	<b>75</b>

## **Темы занятий ПУПАВ для 10 класса:**

Занятие 1: Всё меняется.

Занятие 2: Потребности.

Занятие 3: Семья.

Занятие 4: Отношения с родителями.

Занятие 5: Как выбрать профессию.

Занятие 6: Куда пойти учиться? Часть 1.

Занятие 7: Куда пойти учиться? Часть 2.

Занятие 8: Инфекции, передающиеся половым путём. Часть 1.

Занятие 9: Инфекции, передающиеся половым путём. Часть 2.

Занятие 10: Тестирование на ВИЧ.

## **11. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся 10 класса:**

Проверка и оценка знаний проходит в ходе текущих занятий в устной или письменной форме. Письменные работы проводятся по значимым вопросам темы или раздела курса ОБЖ. Контрольные письменные работы проводятся после изучения разделов программы курса ОБЖ в конце четверти и учебного года. В курсе ОБЖ может использоваться зачетная форма проверки знаний.

Преподавание ОБЖ, как и других предметов, предусматривает индивидуально - тематический контроль знаний учащихся. Причем при проверке уровня усвоения материала по каждой достаточно большой теме обязательным является оценивание двух основных элементов: теоретических знаний и умений применять их при выборе практических.

Для контроля знаний по ОБЖ используются различные виды работ (тесты, экспресс- опросы, самостоятельные, проверочные, контрольные,

практические, ситуационные задачи)

### ***Оценка устных ответов учащихся.***

Оценка «5» ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание рассматриваемых вопросов, дает точные формулировки и истолкование основных понятий, строит ответ по собственному плану, сопровождает рассказ примерами, умеет применить знания в новой ситуации при выполнении практических заданий; может установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу ОБЖ, а также с материалом, усвоенным при изучении других предметов.

Оценка «4» ставится, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку «5», но дан без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом и материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Оценка «3» ставится, если учащийся правильно понимает суть рассматриваемого вопроса, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов курса ОБЖ, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; умеет применять полученные знания при решении простых задач с использованием стереотипных решений, но затрудняется при решении задач, требующих более глубоких подходов в оценке явлений и событий; допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов; допустил четыре или пять недочетов.

Оценка «2» ставится, если учащийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

Оценка «1» ставится в том случае, если ученик не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

При оценивании устных ответов учащихся целесообразно проведение поэлементного анализа ответа на основе программных требований к основным знаниям и умениям учащихся, а также структурных элементов некоторых видов знаний и умений, усвоение которых целесообразно считать обязательными результатами обучения. Ниже приведены обобщенные планы основных элементов

### ***Оценка письменных контрольных работ.***

Оценка «5» ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

Оценка «4» ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

Оценка «3» ставится, если ученик правильно выполнил не менее  $\frac{2}{3}$  всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «2» ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее  $\frac{2}{3}$  всей работы.

Оценка «1» ставится, если ученик совсем не выполнил ни одного



задания.

### ***Оценка практических работ.***

Оценка «5» ставится, если учащийся выполняет практическую работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, самостоятельно и правильно выбирает необходимое оборудование; все приемы проводит в условиях и режимах, обеспечивающих получение правильных результатов и выводов; соблюдает требования правил техники безопасности.

Оценка «4» ставится, если выполнены требования к оценке 5, но было допущено два-три недочета, не более одной негрубой ошибки и одного недочета.

Оценка «3» ставится, если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильный результат и вывод; если в ходе выполнения приема были допущены ошибки.

Оценка «2» ставится, если работа выполнена не полностью и объем выполненной части работ не позволяет сделать правильных выводов; если приемы выполнялись неправильно.

Оценка «1» ставится, если учащийся совсем не выполнил практическую работу.

Во всех случаях оценка снижается, если ученик не соблюдал правила техники безопасности.

Контрольно-измерительные материалы составляются в соответствии с требованиями государственного стандарта по ОБЖ, уровнем обученности учащихся. Проверочные работы состоят из вопросов и заданий, соответствующих требованиям базового уровня, как по объему, так и глубине.

## **11.Рекомендуемая учебная литература по ОБЖ для 10 класса:**

- 1.А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни 10-11 классы», Москва, Просвещение, 2002 год.
- 2.В.В.Усманов «Военно-профилактическая ориентация и военно-патриотическое воспитание учащихся образовательных учреждений». Курган, 2005 год.
- 3.В.К.Емельянчик, М.Е.Капитонова Ваши шансы избежать беды». Сборник ситуационных задач по ОБЖ, Санкт-Петербург, Каро, 2002 год.
- 4.В.Н.Латчук, С.К.Миронов «Тетрадь по ОБЖ за 10 класс», Москва, Дрофа, 2002 год.
- 5.Дидактические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» к учебникам п/р Ю.Л.Воробьёва для 10-11 классов, Москва, АСТ, 2002 год.
- 6.Е.А. Козловская, С.А. Козловский «Дорожная безопасность», Москва, Издательский Дом Третий Рим, 2005 год.
- 7.Е.А. Козловская, С.А. Козловский « Дорожная безопасность». Учебно-методическое пособие для общеобразовательных учреждений. Москва, Издательский Дом Третий Рим, 2006 год.
- 8.Законы Российской Федерации: «Об образовании», «Об охране окружающей природной среды», Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 1992 года №261 «О создании Российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях», Указ Президента РФ от 08.05.93 №643 « О гражданской обороне».
- 9.Л.А. Михайлов, М.Л. Форштат Учебное пособие по правилам дорожного движения. Санкт-Петербург, « Лики России», 2007 год.
- 10.Настольная книга учителя ОБЖ. Составитель Б.И.Мишин, Москва,

АСТ, 2002 год.

11.«Основы безопасности жизнедеятельности для 10 класса» п/р  
Ю.Л.Воробьёва, Москва, АСТ, 2009 год.

12.«Основы безопасности жизнедеятельности. Книга для учителя», п/р  
А.Т.Смирнова, Б.И.Мишина, Москва, Просвещение, 2001 год.

13.« Основы безопасности жизнедеятельности». Примерные программы  
на основе федерального компонента государственного стандарта общего  
и среднего образования. Москва, 2005 год.

14. «Программа формирования здорового жизненного стиля»,  
Н.А.Сирота, М., 2006 г.

15. «Полезный выбор». Учебное пособие для 10-11 классов по  
предупреждению употребления наркотиков. Рабочая тетрадь для 10  
класса. Москва, 2003 год.

## **Интернет-ресурсы для 10 класса:**

<http://rus.emer.kz/>

<http://www.mchs.gov.ru/>

<http://go-belov.narod.ru/zhfo.htm>

<http://www.secur.ru/>

<http://www.windxp.com.ru/secdet2.htm>

<http://www.bezopasnost.edu66.ru/>

<http://vk.com/babbyobg>

<http://sos-ru.info/>

[http://revolution.allbest.ru/life/00116051\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/life/00116051_0.html)

<http://www.school-obz.org/>

<http://www.yasoft.ru/typ1.php?poz=570>

<http://bdd.mosuzedu.ru/>

<http://30astr-mdou26.caduk.ru/p17aa1.html>

<https://sites.google.com/site/skolazizniru/home/komputernaa-i-informacionnaa-bezopasnost/osnovy-bezopasnosti-ziznedeatelnosti-v-skole/poleznye-ssylki-dla-prepodavatelej-obz-1>

<http://www.shkola.net.ua/>

### **13.Контрольно - измерительные материалы для 10 класса:**

#### Контрольная работа №1

по теме: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения»

#### I вариант

1. Автономное существование причины и правила поведения.
2. Правила определения сторон горизонта по солнцу и часам.
3. Перечислите правила поведения в криминогенных ситуациях.
4. Правила поведения в условиях ЧС природного характера.
5. Цель создания единой государственной системы и ее задачи.

#### II вариант

1. Выбор места для стоянки и правила пожарной безопасности при разведении костра?
2. Перечислите необходимое оборудование и личное снаряжение необходимое для туристического похода.
3. Когда наступает уголовная ответственность несовершеннолетних?
4. Правила поведения в условиях ЧС техногенного характера.
5. Какие права и обязанности имеют граждане по защите согласно закона «О защите населения от ЧС».

#### Контрольная работа №2

по теме: «Гражданская оборона основные понятия и определения»

### I вариант

1. Какие задачи ставятся перед системой ГО РФ?
2. Перечислите виды ядерных взрывов. Основные поражающие факторы ядерного взрыва?
3. Как влияют температура окружающего воздуха, растительный покров и рельеф местности на продолжительность действия ОВ?
4. Каково предназначение средств индивидуальной защиты?
5. Можно ли использовать воду для санитарной обработки из разного рода прудов и бассейнов?
6. Каковы цели и содержание спасательных работ?

### II вариант

1. Расскажите о порядке эвакуации населения.
2. Раскройте понятия «дезактивация», «дегазация», «дезинфекция», «санитарная обработка».
3. В чем заключаются основные обязанности населения в области ГО?
4. Дайте характеристику химического оружия. Что представляет собой очаг химического заражения?
5. Правила пользования средствами защиты кожных покровов.
6. Что представляют собой обычные средства поражения? Дайте им краткую характеристику.

## Контрольная работа №3

по теме: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

### I вариант

1. Назовите наиболее часто встречающиеся инфекционные болезни их причины и признаки.
2. Что такое иммунитет?
3. Перечислите факторы, влияющие на здоровье.
4. Что такое биологические ритмы и как они влияют на работоспособность?
5. Что такое алкоголь и его влияние на здоровье?
6. Что такое токсикомания?

### II вариант

1. Какие мероприятия проводятся по профилактике инфекционных заболеваний?
2. Что такое здоровье?
3. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
4. Что такое утомление и его профилактика?
5. Что такое курение и его влияние на здоровье?
6. Что такое наркомания?

## Контрольная работа №4

по теме: «Основы военной службы»

## I вариант

1. Перечислите основное содержание военных реформ Петра I?
2. Сухопутные войска их состав и задачи?
3. Военно – Воздушные Силы их состав и основные задачи?
4. Предназначение пограничных войск?
5. Дайте определение понятию патриотизм?
6. Какова роль воинского товарищества в современном бою?

## II вариант

1. Перечислите основное содержание военных реформ под руководством Д.А. Милютина?
2. Военно - Морской Флот его состав и основные задачи?
3. Воздушно – десантные войска их состав и основные задачи?
4. Предназначение Внутренних войск?
5. Дайте определение понятию воинский долг?
6. Что такое воинский коллектив?