

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Городская гимназия города Димитровграда  
Ульяновской области»**

---

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей  
предметов естественнонаучного цикла

«\_\_\_» августа 2022 года. Протокол №  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ И.Ю.Захарова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Городская  
гимназия

Н.А.Печёрина

Приказ №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года

СОГЛАСОВАНО

«\_\_\_» августа 2022 года

зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ Н.Ю.Осипова

***Рабочая программа  
учебного предмета «Основы безопасности  
жизнедеятельности»***

***для 10 класса***

базовый уровень

на 2022 – 2023 учебный год

34 учебных часа

Учитель Сингатов Фарит Ильгизарович

**Составлена на основе** Программы общеобразовательных учреждений “Основы безопасности жизнедеятельности” комплексная программа 5 – 11 классы. Основная школа, средняя школа. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. Москва «Просвещение» 2017г.

**Учебник** А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс, Москва «Просвещение» 2017.

# Рабочая программа по ОБЖ 10 класс.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих - защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять -правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному -здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### Предметные результаты:

#### **1. В познавательной сфере:**

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях,
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства,
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций,
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций,
- о здоровом образе жизни, об оказании первой помощи при неотложных состояниях,

- о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

## **2. В ценностно-ориентационной сфере:**

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

## **3. В коммуникативной сфере:**

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

## **4. В эстетической сфере:**

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

## **5. В трудовой сфере:**

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни: локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;
- умения оказывать первую помощь.

## **6. В сфере физической культуры:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

# **2. Содержание программы**

## **МОДУЛЬ I**

Основы безопасности личности, общества и государства

## **РАЗДЕЛ I**

### **Основы комплексной безопасности.**

**1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.** 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. Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обсуждение с обучающимися наиболее возможных ситуаций при встрече с насильниками и хулиганами на улице, в общественном транспорте, в общественном месте, в подъезде дома, в лифте. Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью на рынке, на стадионе, на вокзале и др. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних. Виды наказаний, назначаемых несовершеннолетним.

**2. Личная безопасность в условиях ЧС.** 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.) **3. Современный комплекс проблем безопасности военного**

**характера.** Военные угрозы национальной безопасности. Особенности и характер современных войн и вооруженных конфликтов.

## **Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС природного и техногенного характера.**

**1. Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера.** РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций. Правила и обязанности граждан в области защиты от чрезвычайных ситуаций. Положения Конституции РФ, гарантирующие свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, обеспечивающие безопасность Граждан. Федеральный закон "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера". Закон РФ "О безопасности». Федеральные законы: "О пожарной безопасности", "О безопасности дорожного движения", "Об обороне", "О гражданской обороне" и др. Краткое содержание законов, основные права и обязанности граждан.

## **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ.**

**1. Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.** Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Экстремизм и основные направления противодействия экстремистской деятельности.

**2. Нормативно - правовая база борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ.** Роль государства в обеспечении национальной безопасности РФ. Положение Конституции РФ, Концепции противодействия терроризму и других федеральных законов.

**3. Духовно - нравственная основа борьбы с терроризмом и экстремизмом в РФ.** Значение нравственных позиций и личностных качеств в формировании антитеррористического поведения и обеспечения национальной безопасности РФ.

**4. Уголовная ответственность за участие в экстремистской и террористической деятельности.** Уголовная и нравственная ответственность за участие в экстремистской и террористической деятельности.

**5. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.** Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта.

## **Модуль II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

### **Раздел 4. Основы здорового образа жизни.**

**1. Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.** 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 – важная часть подготовки юношей к службе в армии. 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.

**2. Основы здорового образа жизни.** 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, 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. 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. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового долголетия. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закалывания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закалывающих процедур. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и социальные последствия вредных привычек. 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 систему, сердечнососудистую систему. 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.

### **Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.**

#### **Раздел 5. Основы обороны государства.**

##### **1. Гражданская оборона - составная часть обороноспособности страны.**

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. 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 обычные средства поражения, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала "Внимание всем". Передача речевой информации о чрезвычайной ситуации, примерное ее содержание, действие населения по сигналам оповещения о чрезвычайных ситуациях. 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). Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики. Отработать порядок получения и пользования средствами индивидуальной защиты. Организация и основное содержание аварийно-спасательных работ. Организация санитарной обработки людей после пребывания их в зонах заражения. Организация гражданской обороны в общеобразовательном учреждении, ее предназначение. План гражданской обороны образовательного учреждения.

**2. Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества.** Организация вооруженных сил Московского государства в XI-V-XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XIV века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

**3. Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ.** 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, предназначения, решаемые задачи. Включение ПВО в состав ВВС. Военно-морской Флот, история создания, предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации - государственная военная организация, составляющая основу обороны страны. Руководство и управление Вооруженными Силами. Реформа Вооруженных Сил России, ее этапы и их основные содержания. Пограничные войска Федеральной пограничной службы Российской Федерации, внутренние войска Министерства внутренних дел Российской Федерации, Железнодорожные войска Российской Федерации, войска Федерального агентства правительственной связи и информации при Президенте Российской Федерации, войска гражданской обороны, их состав и предназначение.

**4. Боевые традиции Вооруженных Сил России.** 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.

## **Раздел 6. Основы военной службы.**

**1.Размещение и быт военнослужащих.** Размещение военнослужащих. Распорядок дня. Сохранение и укрепление здоровья.

**2.Суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда.** Суточный наряд, обязанности дежурного и дневального по роте.

**3.Организация караульной службы.** Общие положения, обязанности часового и его неприкосновенность.

**4.Строевая подготовка.** Строй и его виды, строевые приемы в движении и без движения, выход из строя, приветствие старших по званию.

**5. Огневая подготовка.** Боевые свойства автомата Калашникова, правила неполной разборки автомата, приемы и способы стрельбы из него.

**6.Тактическая подготовка.** Современный бой, обязанности солдата в строю.

## **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Автономное пребывание человека в природной среде. Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде.	1
2	Обеспечение личной безопасности на дорогах. Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях.	1
3	ЧС природного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера.	1
4	ЧС техногенного характера и их возможные последствия. Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера	1
5	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1
6	Нормативно - правовая база России в области обеспечения безопасности населения в ЧС. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), её структура и задачи	1
7	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия. Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния.	1
8	Экстремизм и экстремистская деятельность. Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности в России.	1
9	Положения Конституции РФ, Концепции противодействия терроризму в РФ, Федеральных законов "О противодействии терроризму", "О противодействии экстремистской деятельности". Роль государства в обеспечении национальной безопасности Российской Федерации.	1
10	Значение нравственных позиций и личных качеств при формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности - условия формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления среди населения РФ.	1
11	Уголовная ответственность за террористическую деятельность. Ответственность за осуществление экстремистской деятельности в Российской Федерации.	1
12	Правила поведения населению при угрозе террористического акта.	1
13	Сохранение и укрепление здоровья граждан РФ – важная часть подготовки юноши	1



	допризывного возраста к военной службе и трудовой деятельности. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика.	
14	Здоровый образ жизни человека. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.	1
15	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. Вредные привычки,(курение, УСН и наркотиков) их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	1
16	Гражданская оборона - составная часть обороноспособности Российской Федерации. Основные виды оружия и их поражающие факторы.	1
17	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени в РФ. Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени.	1
18	Средства индивидуальной защиты населения .	1
19	Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.	1
20	Организация гражданской обороны в общеобразовательной организации.	1
21	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации. Памяти поколений - Дни воинской славы России.	1
22	Состав Вооруженных Сил РФ. Руководство и управление ВС РФ. Сухопутные войска (СВ), их состав и предназначение. Вооружение и техника СВ.	1
23	Воздушно-космические силы, их состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВКС. Военно-морской флот (ВМФ), его состав и предназначение. Вооружение и военная техника ВМФ.	1
24	Ракетные войска стратегического назначения (РВСН), их состав и предназначение. Вооружение и техника РВСН.Воздушно-десантные войска, их состав и предназначение.	1
25	Другие войска, воинские формирования и органы, привлекаемые к обороне страны.	1
26	Патриотизм и верность воинскому долгу — качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество -основа боевой готовности частей и подразделений	1
27	Размещение военнослужащих. Распределение времени и повседневный порядок. Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.	1
28	Суточный наряд. Общие положения. Обязанности дежурного по роте. Обязанности дневального по роте.	1
29	Организация караульной службы. Общие положения. Часовой и его неприкосновенность. Обязанности часового.	1
30	Строи и управление ими. Строевые приёмы и движения без оружия. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	1
31	Строи отделения, развернутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	1
32	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	1
33	Приёмы и правила стрельбы из автомата.	1
34	Современный бой.Обязанности солдата в бою.	1

Итого

34

МБОУ Городская гимназия при реализации ООП основного общего образования использует электронные средства обучения на уроках при соблюдении установленных СП2.4.3648-20 требований:

-Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке(п.2.10.2): для интерактивной доски -для детей старше 10 лет -30 минут; для компьютера (ноутбук, планшет) - для детей 5-9 классов - 30 минут ,10-11 классов 35 минут.

-При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов , программ и иной информации , предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должно превышать для учащихся 5-9 классов - 15 минут.

-С целью профилактики нарушения зрения обязательно проводить гимнастику для глаз при использовании электронных средств обучения - на уроке и перемене, а также при использовании книжным учебным изданиями - во время перемены при участии педагога(пп2.10.2,2.10.3).