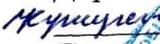


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен  
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместителем директора  
школы по УВР  
 /Ооржак С.К./  
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ СОШ  
 Кужугет Б.Б./  
Приказ №277/3  
«31» 08 2022 г.



Рабочая программа  
по основам безопасности жизнедеятельности  
10 класса  
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 1  
Количество часов в год: 34

Составил программу  
учитель физической культуры  
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОБЖ для 10-11 классов рассчитана на 34 часа, составлена на основании следующих нормативных документов:

- федерального базисного учебного плана, утверждено приказом Министерства образования РФ 09.03.2004 г. № 1312 « Об утверждении федерального базисного учебного плана примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» с последующими изменениями (с 2019/2020 учебного года применяется только для 8-11 классов);
- федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), с последующими изменениями ( приказы Минобрнауки России от 03.08.2008 г. № 164; от 19.10.2009 г. № 427.С 2011/2012 учебного года применяются только для 8-11 классов);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 с № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Рекомендации Комитета общего профессионального образования Ленинградской области «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях Ленинградской области в 2012-2013 учебном году» №19-4185/12 от 03-06.2012
- Приказа Минобрнауки России № 1994 от 03.06.2011 г. «О внесении изменений федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. №1312

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Предметные результаты** представляют собой оценку достижений обучающимся планируемых результатов по учебному предмету:

- способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов.

- предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчета при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

### Метапредметные результаты:

- способность и готовность освоению систематических знаний, и их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению лично социально значимых проблем и воплощение найденных решений в практику;

- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;

- способность к самоорганизации, само регуляции и рефлексии.

## Содержание

### Модуль 1. «Основы безопасности личности, общества и государства».

#### Раздел 1. «Основы комплексной безопасности».

##### *Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.*

Автономное пребывание человека в природной среде

Обеспечение личной безопасности на дорогах

Пожарная безопасность

Обеспечение личной безопасности на водоемах

Обеспечение личной безопасности в различных бытовых условиях

Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях

##### *Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций*

ЧС природного и техногенного характера

Рекомендации населению по правилам безопасного поведения в ЧС природного и техногенного характера.

##### *Современный комплекс проблем безопасности военного характера*

Военные угрозы национальной безопасности России

Характер современных войн и вооруженных конфликтов

#### **Раздел 2. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера**

##### *Нормативно-правовая база и организационные основы по защите населения в ЧС.*

Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения населения в ЧС.

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

#### **Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.**

##### *Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.*

Терроризм и террористическая деятельность.

Экстремизм и экстремистская деятельность

##### *Нормативно-правовая база борьбы с экстремизмом и терроризмом в Российской Федерации.*

Основные положения конституции РФ «О противодействии терроризму» О противодействии экстремистской деятельности»

Роль государства в обеспечении защиты населения страны от террористической и экстремисткой деятельности и обеспечении национальной безопасности РФ

***Организационные основы системы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.***

Национальный антитеррористический комитет (НАК)

Контртеррористическая операция и условия ее проведения

Роль и место гражданской обороны в противодействии терроризму

Участие ВС РФ в борьбе с терроризмом.

***Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.***

Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения.

Роль культуры безопасности жизнедеятельности на формирование антитеррористического поведения.

***Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремисткой деятельности.***

Уголовная ответственность за террористическую деятельность.

Уголовный кодекс РФ об ответственности за участие в террористической деятельности.

***Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.***

Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта

Правила оказания само - и взаимопомощи пострадавшим от теракта

**Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.**

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

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

Сохранение и укрепление здоровья – важнейшая часть подготовки молодежи к военной службе и трудовой деятельности

Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика

***Здоровый образ жизни и его составляющие.***

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

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

Вредные привычки и их социальные последствия

Правила личной гигиены

## *Нравственность и здоровье*

Формирование правильного взаимоотношения полов  
Семья и ее значение в жизни человека  
Инфекции передаваемые половым путем (ИППП)  
ВИЧ- инфекции и СПИД  
Семья в современном обществе

### **Раздел 5. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.**

#### *Первая помощь при неотложных состояниях*

Сердечная недостаточность и причины ее возникновения  
Первая помощь при ранениях  
Основные правила оказания первой помощи  
Правила остановки артериального кровотечения  
Способы иммобилизации и переноски раненых  
Первая помощь при травмах  
Первая помощь при остановке сердца

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

#### *Раздел 6. Основы обороны государства*

### **Гражданская оборона-составляющая часть обороноспособности страны.**

Гражданская оборона как составляющая обороны государства  
Основные виды оружия и их поражающие свойства  
Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени  
Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени  
Средства индивидуальной защиты

**Календарно – тематическое планирование ОБЖ 10 класс (1ч в неделю, всего 34ч)**

№	Тема урока	Тип урока	Основные понятия	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата	
					План	Факт
<b>1.1 Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (4ч)</b>						
1	Автономное пребывание человека в природной среде	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования. Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования	<i>Знать</i> об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Уметь</i> называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях		
2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	комбинированный	Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования Правила ориентирования на	<i>Знать</i> об основных опасных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, и правилах поведения в них. <i>Уметь</i> называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности в случае автономного существования в		

			местности, движения по азимуту	природных условиях		
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	Комбинированн ый	Правила поведения на дорогах	Знать и соблюдать ПДД		
4	Правила поведения в ситуациях криминогенного характера	Комбинированн ый	Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью	<i>Знать</i> правила поведения в криминогенных ситуациях. <i>Уметь</i> : – объяснить элементарные способы самозащиты, применяемые в конкретной ситуации криминогенного характера; – использовать приобретенные навыки безопасного поведения и приемы самозащиты в зонах криминогенной опасности		
<b>1.2 Личная безопасность в условиях ЧС (4ч)</b>						
5	Чрезвычайные ситуации природного характера и их возможные последствия	Комбинированн ый	Определение ЧС природного характера, причины их возникновения, классификация ЧС природного характера	Знать определение, причины и последствия ЧС природного характера		
6	Рекомендации населению по обеспечению	комбинированн ый	Правила поведения в условиях чрезвычайных	<i>Знать</i> потенциальные опасности природного происхождения, характерные для региона;		

	личной безопасности в условиях ЧС природного характера		ситуаций природного характера. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания чрезвычайных ситуаций природного характера	правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в ЧС		
7	ЧС техногенного характера и возможные их последствия	Комбинированный	Определение, причины и последствия ЧС техногенного характера	Знать определение, причины и последствия ЧС техногенного характера		
8	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС техногенного характера	комбинированный	Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности и района проживания	<b>Знать</b> потенциальные опасности техногенного происхождения, характерные для региона проживания; правила безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. <b>Уметь</b> использовать приобретенные знания для развития в себе качеств, необходимых для безопасного поведения в Чрезвычайных ситуациях техногенного характера		

			чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Правила безопасного поведения			
<b>1.3 Современный комплекс проблем безопасности военного характера (2ч)</b>						
9	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона	комбинированный	Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона	<i>Знать</i> потенциальные опасности в военном конфликте <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для выживания в конфликтах военного характера		
10	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	комбинированный	Общая характеристика современных войн и вооруженных конфликтов	<i>Знать</i> потенциальные опасности в военном конфликте <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания для выживания в конфликтах военного характера		
<b>1.4 Нормативно правовая база и организационные основы по защите населения от ЧС природного и техногенного характера (2ч)</b>						
11	Нормативно-правовая база РФ в области обеспечения безопасности населения в ЧС	комбинированный	Положения Конституции Российской Федерации, гарантирующие права и свободы	<i>Знать</i> основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от ЧС. <i>Уметь</i> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи		

			человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации			
12	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС), ее структура и задачи	комбинированный	РСЧС, история ее создания, предназначение, структура, задачи, решаемые по защите населения от чрезвычайных ситуаций	<b>Знать</b> предназначение, структуру и задачи РСЧС. <b>Уметь</b> использовать полученные знания для обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи		
<b>1.5 Терроризм и экстремизм – их причины и последствия (4ч)</b>						
13	Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия.	комбинированный	Цели террористов	Знать и понимать что представляет собой Терроризм и террористическая деятельность		
14	Экстремизм и терроризм	комбинированный	Факторы способствующие Терроризму. Профилактика	Знать о мерах профилактики вовлечения подростков в террористическую деятельность.		
15	Факторы способствующие вовлечению в террористическую деятельность.	комбинированный	Понятие Экстремизм и экстремисткая деятельность	Знать и понимать что представляет экстремизм и экстремисткая деятельность		

	Профилактика их влияния					
16	Экстремизм и экстремистская деятельность	комбинированный	Понятие Экстремизм и экстремисткая деятельность	Знать и понимать что представляет экстремизм и экстремистская деятельность		
17	Основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности	комбинированный	Противодействие террористической и экстремистской деятельности	Знать основные принципы и направления противодействия террористической и экстремистской деятельности		
<b>1.6 Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом в РФ(2ч)</b>						
18	Положения Конституции РФ ,Концепция противодействия терроризму в РФ, Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности»	комбинированный	Положения Конституции РФ ,Концепция противодействия терроризму в РФ,	Знать положения Федеральных законов «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремистской деятельности»		
19	Роль государства в обеспечении	комбинированный	Национальная безопасность	Знать о роли государства в обеспечении национальной		

	национальной безопасности РФ		государства	безопасности РФ		
<b>1.7 Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму (1ч)</b>						
20	Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения	комбинированный	Нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения	Формировать свои нравственные позиции и антитеррористическое поведение		
<b>1.8 Уголовная ответственность за участие в террористической и экстремисткой деятельности (2ч)</b>						
21	Уголовная ответственность за террористическую деятельность	комбинированный	Ответственность граждан за участие в террористической деятельностью	Знать об ответственности за осуществление террористической деятельности		
22	Ответственность за осуществление экстремисткой деятельности	комбинированный	Ответственность граждан за участие в экстремисткой деятельностью	Знать об ответственности за осуществление экстремисткой деятельности		
<b>1.9 Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта (2ч)</b>						
23	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта	комбинированный	Личная безопасность при теракте	Знать правила безопасного поведения при террористическом акте		

<b>2.0 Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (2ч)</b>						
24	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	Комбинированный	Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи инфекций. Классификация инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	<i>Знать</i> основные принципы классификации инфекционных заболеваний. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для соблюдения мер профилактики инфекционных заболеваний		
<b>2.1 Здоровый образ жизни и его составляющие (4ч)</b>						
25	Здоровый образ жизни.( ЗОЖ )	комбинированный	Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья	<i>Знать</i> основное определение понятия «здоровый образ жизни», о факторах, влияющих на здоровье. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни		

26	Биологические ритмы и их влияние работоспособность человека	комбинированный	Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности	<p><i>Знать</i> основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности.</p> <p><i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни</p>		
27	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	комбинированный	Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Физиологические особенности влияния закалывающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов	<p><i>Знать</i> о факторах, способствующих укреплению здоровья.</p> <p><i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни</p>		

			окружающей среды для закаливания			
28	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	комбинированный	Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их социальные последствия. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту	<i>Знать</i> о вредных привычках– факторах, разрушающих здоровье. <i>Уметь</i> использовать приобретенные знания в повседневной жизни для ведения здорового образа жизни		
29	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки учащихся к военной службе и трудовой деятельности	Комбинированный	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	<i>Знать</i> основные определения понятия «здоровье» и факторы, влияющие на него, о способах и средствах сохранения здоровья, важности профилактических мероприятий для здорового иммунитета.		
<b>2.2 Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны (4ч)</b>						
30	Гражданская	комбинированный	Гражданская	<i>Знать</i> о предназначении гражданской		

	оборона - составная часть обороноспособность и страны	ый	оборона, история ее создания, предназначение и задачи по обеспечению защиты населения	обороны, её структуре и задачах. <i>Уметь</i> использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности		
31	Основные виды оружия и их поражающие факторы	комбинированный	Ядерное оружие, поражающие факторы ядерного взрыва. Химическое оружие, классификация отравляющих веществ (ОВ) по предназначению и воздействию на организм. Бактериологическое (биологическое) оружие	<i>Знать</i> назначения гражданской обороны, её структуре и задачах. <i>Уметь</i> использовать полученные знания и умения для обеспечения личной безопасности. <i>Иметь представление</i> о современных средствах поражения и их поражающих факторах. <i>Уметь</i> предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления		
32	Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени	комбинированный	Система оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Порядок подачи сигнала «Внимание всем!». Передача речевой	<i>Знать</i> способы оповещения населения в чрезвычайных ситуациях. <i>Уметь</i> действовать в чрезвычайных ситуациях		

			информации о чрезвычайной ситуации			
33	Инженерная защита населения от ЧС мирного и военного времени	комбинированный	Защитные сооружения гражданской обороны. Основное предназначение защитных сооружений	<i>Знать</i> виды защитных сооружений, правила поведения в защитных сооружениях. <i>Уметь</i> : – действовать в чрезвычайных ситуациях; – использовать средства коллективной защиты		
34	Средства индивидуальной защиты	комбинированный	Основные средства защиты органов дыхания и правила их использования. Средства защиты кожи. Медицинские средства защиты и профилактики	<i>Знать</i> основные средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи, медицинские средства защиты и профилактики. <i>Уметь</i> владеть навыками пользования средствами индивидуальной защиты		

ПРОШУРОВАНО, ПРОЧУМЕРОВАНО И  
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

18 (Бориславичева)  
СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР Неллица Кужурет Б.Б  
«41» 08 2022 год.

