

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по учебному предмету
Основы безопасности жизнедеятельности
10 класс

Программу составил:

учитель физической культуры Долгих Т.В.

С. Большое Сорокино

Планируемые результаты освоения учебного предмета ОБЖ

Личностные результаты:

1. гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
2. гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
3. готовность к служению Отечеству, его защите;
4. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
5. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
6. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
7. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
8. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
9. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, порта, общественных отношений;
11. принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
14. основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
15. ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1. умение самостоятельно определять цели и составлять планы; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
3. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
4. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
5. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- 1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- 2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- 4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- 5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;
- 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- 7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

- 8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- 9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;
- 10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 11) умение оказать первую помощь пострадавшим;
- 12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;
- 13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- 14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

1. Содержание учебного предмета ОБЖ для учащихся 10 классов

Структурно программа состоит из трех разделов:

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5—9 классах.

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи.

Раздел III «Основы военной службы» предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раздел состоит из тем, в которых последовательно раскрывается содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения тематики раздела учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Тематическое планирование учебного

предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс

№	Тема урока	Виды, формы контроля
1	Автономное пребывание человека в природной среде	фронтальный опрос

2	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	фронтальный опрос
3	Обеспечение личной безопасности на дорогах	фронтальный опрос
4	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	фронтальный опрос
5	Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	фронтальный опрос
6	ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	фронтальный опрос
7	ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	фронтальный опрос
8	Военные угрозы национальной безопасности России	Контрольное задание
9	Международный терроризм - угроза национальной безопасности России	фронтальный опрос
10	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	фронтальный опрос
11	ГО, ее предназначение и основные задачи, основные виды оружия и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения о ЧС мирного и военного времени, средства индивидуальной защиты	фронтальный опрос

12	Сохранение и укрепление здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	фронтальный опрос
13	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	фронтальный опрос
14	Здоровый образ жизни. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	фронтальный опрос
15	История создания Вооруженных сил РФ	фронтальный опрос
16	Памяти поколений - дни воинской славы России	Тестовая работа
17	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ	фронтальный опрос
18	Сухопутные войска, их состав и предназначение	фронтальный опрос
19	Военно-воздушные силы, воздушно-десантные войска	фронтальный опрос
20	Военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения	фронтальный опрос
21	Патриотизм и верность воинскому долгу - качества защитников Отечества	фронтальный опрос
22	Дружба и войсковое товарищество	Контрольное задание
23	Размещение военнослужащих	фронтальный опрос
24	Распределение времени и повседневный порядок	фронтальный опрос

25	Суточный наряд, общие положения	фронтальный опрос
26	Обязанности дневального по роте, дежурного по роте	самостоятельная работа
27	Организация караульной службы, общие положения	фронтальный опрос
28	Часовой - лицо неприкосновенное, обязанности часового	самостоятельная работа
29	Строй и управление ими, строевые приемы и движение без оружия	самостоятельная работа
30	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении	фронтальный опрос
31	Назначение и боевые свойства автомата Калашникова	самостоятельная работа
32	Порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова	выполнение норматива Тестовая работа
33	Современный бой	Тестовая работа
34	Обязанности солдата в бою, действия солдата в бою	фронтальный опрос, выполнение норматива
	Всего часов: 34	

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА (13 ч) Раздел 1. Основы комплексной безопасности (6 ч) Глава 1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (3 ч)	Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.	Знать основные способы ориентирования.	Уметь двигаться по азимуту и разводить костер	Автономное обеспечение человека в природной среде	1	Уметь ориентироваться на местности. Движение по азимуту. Разведение костра.	Объяснение нового материала	§ 1-2 Ответить на вопросы стр. 6-15
		Знать основные ситуации на дорогах	Уметь оценивать уровень опасности на дорогах и в транспорте. Действовать в соответствии с ПДД	Обеспечение личной безопасности на дорогах	2	Знать Обеспечение личной безопасности на дорогах. Правила безопасного поведения в ситуациях криминогенного характера..	Объяснение нового материала	§ 3 ответить на вопросы стр.16-21
		Знать опасные криминогенные ситуации.	Уметь оценивать уровень опасности и принимать адекватные решения.	Личная безопасность в криминогенных ситуациях	3	Научиться прогнозировать события	Объяснение нового материала	§4 Составить алгоритм действий
Глава 2. Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций (2 ч)		Знать основные ЧС природного характера. Личной безопасности.	Уметь действовать в соответствии с рекомендациями	Чрезвычайные ситуации природного характера	4	действовать в соответствии с рекомендациями проживания;	Объяснение нового материала	§ 5-6 Подготовить сообщение
		Знать основные ЧС техногенного характера.	Уметь действовать в соответствии с рекомендациями по обеспечению	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	5			§ 7-8 ответить на вопросы стр. 38-47

			личной безопасности.					
Раздел 2. Защита населения РФ от ЧС природного и техногенного характера (1 ч)		Знать основные угрозы военной безопасности для РФ. войны.	Иметь представление о характере и особенностях современной войны.	Угрозы национальной безопасности России и национальная оборона)	6	Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Повторение пройденного материала	§ 9-10 ответить на вопросы стр.48-55
		Знать основные права и обязанности граждан РФ по защите от ЧС природного и техногенного характера.	Иметь представления о структуре и задачах системы РСЧС.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	7	Знать основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера		§ 11-12 ответить на вопросы стр.56-63
Раздел 3. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ (6 ч) Экстремизм и терроризм (6 ч)	Положения Конституции РФ, Концепции противодействия терроризму в РФ, ФЗ «О противодействии терроризму» и «О противодействии экстремисткой	Знать основные тенденции современного терроризма в мире и в РФ.	Уметь противостоять попыткам вовлечения в террористическую деятельность.	Терроризм и террористическая деятельность	8	Уметь противостоять попыткам вовлечения в террористическую деятельность	Повторение пройденного материала	§ 13-14 ответить на вопросы стр.64-75
	и экстремисткой	Знать основные принципы и направления противодействия экстремизму.	Уметь противостоять пропаганде идей экстремизма в обществе.	Экстремизм	9	Уметь противостоять пропаганде идей экстремизма в обществе.	Повторение пройденного материала	§ 15-16 подготовить сообщение

	деятельности Обеспечение национальной безопасности РФ	Знать основные термины и понятия ФЗ «О противодействии терроризму» и «Опротиводействии экстремисткой деятельности».	Иметь представление о национальных интересах РФ.	Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом экстремизмом в РФ	10	Иметь представление о национальных интересах РФ.	Повторение пройденного материала	§ 17-18 прочитать и ответить на вопросы стр.88-97
		Знать традиционные национальные ценности.	Уметь жить в согласии с собой и научиться строить взаимоотношения с другими людьми.	Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму	11	Формировать позицию неприятия идей терроризма и экстремизма.	Повторение пройденного материала	§ 19-20 ответить на вопросы стр. 98-107
		Знать основания привлечения к уголовной ответственности за террористическую деятельность и экстремизм.	Иметь представление о видах уголовных наказаний.	Уголовная ответственность за террористическую деятельность	12	Иметь представление о видах уголовных наказаний.	Повторение пройденного материала	§ 21-22 прочитать с. 108-119
		Знать признаки взрывных устройств, порядок действий при взрыве и перестрелке, порядок приема сообщений при угрозах по телефону.	Уметь навыки безопасного поведения при угрозе террористического акта	Личная безопасность при угрозе террористического акта	13	Уметь навыки безопасного поведения при угрозе террористического акта	Повторение пройденного материала	§ 23 составить алгоритм действий
МОДУЛЬ 2. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (3 ч)	Необходимость укрепления здоровья. Классификация инфекционных болезней.	Знать признаки основных инфекционных болезней.	Иметь понятия об иммунной системе.	Сохранение и укрепление здоровья – важная часть подготовки юноши к военной службе и трудовой деятельности	14	Формировать позицию поддержания высокого иммунитета.	Повторение пройденного материала	§ 24-25 ответить на вопросы стр.126-137

Раздел 4. Основы здорового образа жизни (3 ч) Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний (3 ч)	Профилактика инфекционных заболеваний							
		Знать критерии и факторы, влияющие на здоровье.	Уметь учитывать биоритмы в повседневной жизни, поддерживать здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни. Использование ресурса «Точка Роста»	15	Уметь учитывать биоритмы в повседневной жизни, поддерживать здоровый образ жизни.	Объяснение нового материала	Прочитать § 26-28 с.138-151
		Знать влияние вредных привычек на здоровье.	Уметь выполнять рекомендации по профилактике вредных привычек в повседневной жизни.	Вредные привычки	16	Уметь выполнять рекомендации по профилактике вредных привычек в повседневной жизни.	Объяснение нового материала	§ 29 ответить на вопросы стр.159
МОДУЛЬ 3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГОСУДАРСТВА (17 ч) Раздел 6. Основы обороны государства (13 ч) Гражданская оборона – составная часть обороноспособности и страны (7 ч)		Знать этапы создания ГО	Иметь представление об основных задачах ГО	Гражданская оборона	17	Иметь представление об основных задачах ГО	Повторение пройденного материала	§ 30 Прочитать С. 160-163
		Знать классификацию ОСП и оружия массового поражения.	Иметь представление об ЯО, ХО, БО и ВТО.	Основные виды оружия	18	Иметь представление об ЯО, ХО, БО и ВТО.	Самостоятельная работа	§ 31 Прочитать С. 164-169

		Знать способы оповещения.	Уметь правильно действовать по сигналу «Внимание всем!».	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях	19	Уметь правильно действовать по сигналу «Внимание всем!».	Объяснение нового материала	§ 32 подготовить сообщение
		Знать защитные свойства ЗС и правила поведения в них.	Уметь оборудовать простейшие укрытия.	Инженерная защита населения	20	Уметь оборудовать простейшие укрытия.	Повторение пройденного материала	§ 33 прочитать с 174-177
		Знать устройство противогАЗа ГП-7 и состав АИ-2.	Уметь подбирать размер противогАЗа, правильно надевать его.	Средства индивидуальной защиты	21	Уметь подбирать размер противогАЗа, правильно надевать его.	Объяснение нового материала	§34 составить таблицу
		Знать мероприятия АСР и ДНР.	Уметь правильно действовать в зоне завалов.	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	22	Уметь правильно действовать в зоне завалов.	Объяснение нового материала	§ 35 подготовить презентацию
		Знать порядок эвакуации в школе и дома.	Уметь правильно действовать при эвакуации.	Гражданская оборона в общеобразовательных учреждениях	23	правильно действовать при эвакуации.	Повторение пройденного материала	§36 Ответить на вопросы с.192-197
Тема 8. Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества (3 ч)		Знать основные этапы военных реформ в России.	Иметь представление о современном состоянии армии и флота.	История создания Вооруженных Сил РФ	24	Иметь представление о современном состоянии армии и флота.	Объяснение нового материала	§37 ответить на вопросы с.198-207
		Знать даты дней воинской славы России.	Иметь представление об основных этапах ВОВ.	Дни воинской славы России	25	Иметь представление об основных этапах ВОВ.	Повторение пройденного материала	§38 ответить на вопросы с.208-211
		Знать виды и рода войск ВС РФ.	Иметь представление о руководстве ВС РФ.	Состав Вооруженных Сил РФ	26	Иметь представление о руководстве ВС РФ.	Повторение пройденного материала	§ 39 ответить на вопросы стр 208-211

Виды и рода войск Вооруженных Сил РФ (2 ч)		Знать виды и рода войск ВС РФ.	Иметь представление о военной технике и вооружении видов ВС РФ.	Виды Вооруженных Сил РФ	27	Иметь представление о военной технике и вооружении видов ВС РФ.	Повторение пройденного материала	§40-42 с.212-225 подготовить сообщение
		Знать состав и предназначение родов войск ВС РФ.	Иметь представление о военной технике и вооружении родов ВС РФ.	Рода войск Вооруженных Сил РФ	28	Иметь представление о военной технике и вооружении родов ВС РФ.	Повторение пройденного материала	§43-46 с.226-241 подготовить презентацию
		Знать боевые традиции ВС РФ.	Иметь представление о воинском долге, дружбе и войсковом товариществе.	Патриотизм и верность воинскому долгу	29	Иметь представление о воинском долге, дружбе и войсковом товариществе.	Повторение пройденного материала	§ 47-48 Ответить на вопросы с.242-251
Раздел 7. Основы военной службы (4 ч) Основные понятия о военной службе (4 ч)		Знать порядок размещения военнослужащих по призыву, распорядок дня.	Иметь представление об охране здоровья военнослужащих	Размещение военнослужащих	30	Иметь представление об охране здоровья военнослужащих	Объяснение нового материала	§49-51 с.252-263 подготовит сообщение
		Знать порядок размещения военнослужащих по призыву, распорядок дня.	Иметь представление о суточном наряде части.	Суточный наряд	31	Иметь представление о суточном наряде части.	Повторение пройденного материала	§52-54 с.264-273 подготовить сообщение
		Знать обязанности часового.	Иметь представление о составе караула.	Организация караульной службы	32	Иметь представление о составе караула.	Объяснение нового материала	§55-57 с.274-287 подготовить сообщение
		Знать назначение и боевые свойства АК, меры безопасности при стрельбе.	Уметь проводить неполную разборку и сборку автомата.	Огневая подготовка	33	Уметь проводить неполную разборку и сборку автомата.	Объяснение нового материала	§64-66 с.314-329 подготовить сообщение

		Знать военную технику и вооружение	Уметь опознавать противника	Тактическая подготовка	34	Уметь опознавать противника	Повторение пройденного материала	§ 67-68 с. 330-334 прочитать
--	--	------------------------------------	-----------------------------	------------------------	----	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------------