

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей \_\_\_\_\_

Протокол № 1  
от «29» 08 2019 г.

ПРИНЯТО  
на методическом совете  
МКОУ СОШ №11  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОБЖ

предмет (курс)

для 10 класса(ов)

Разработчик Арсеня Т.Б.  
(ФИО)

учитель ОБЖ

Квалификационная  
категория: СЗР по должности «учитель»

2019 / 2020 учебный год

**Рабочая программа по предмету**  
**«Основы безопасности и жизнедеятельности»**  
**в условиях реализации ФК ГОСосновного общего образования**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по ОБЖ составлена для учащихся 10 класса МКОУ СОШ №11 на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего общего образования, Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ СОШ №11.

Программа для 10-х классов предназначена для изучения тем в области безопасности жизнедеятельности учащимися с учетом их потребностей в повышении уровня культуры в области безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства. Планирование составлено на основе авторской программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений (автор программы Т.А. Смирнов, Б.О. Хренников, М.А. Маслов, В.А. Васнев), напечатанный в сборнике «Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности. 1-11 классы» / по общ.ред. А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2012. Данный УМК входит в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательной программе в образовательном учреждении.

Учебный план МКОУ СОШ № 11 отводит 68 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе направлено на достижение следующих **целей**:

- воспитание у обучаемых ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и Социального характера; потребности вести здоровый образ жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;

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

- формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; использования средств

индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

### Задачи:

– дать учащимся специальные знания, умения и навыки выживания в различных жизненных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных;

– научить правильно действовать в случаях природных и техногенных катастроф;

– научить адекватно действовать в условиях острых социальных, социально-политических и военных конфликтов, внутренней готовности к деятельности в экстремальных условиях.

– воспитывать патриотические чувства. Общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип ее построения и комплексный подход к наполнению содержания для формирования у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения.

Учебные модули	Разделы
М - I. Основы безопасности личности, общества и государства	Р - I. Основы комплексной безопасности Р - II. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций
М - II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Р - III. Основы здорового образа жизни Р - IV. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи
М - III. Обеспечение военной безопасности государства	Р - V. Основы обороны государства Основы военной службы (включая пятидневные учебные сборы)

Модульный принцип позволяет:

-эффективнее организовать учебно-воспитательный процесс при изучении тематики ОБЖ;

- структурировать содержание программы при изучении предмета в 10-11 классах.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля.

После окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с обучающимися (гражданами мужского пола, не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (35 часов). В соответствии с положениями нормативно-правовых актов Российской Федерации в области подготовки граждан к военной службе раздел 7 «Основы военной службы» изучается в образовательном порядке только с

обучающимися – гражданами мужского пола. Подготовка обучающихся – граждан женского пола по основам военной службы может осуществляться только в добровольном порядке, с ними в это время в обязательном порядке проводятся занятия по углублённому изучению основ медицинских знаний.

После изучения каждого модуля проводится *итоговое задание*. Это может быть реферат, доклад, проектное задание, анализ ситуации и т.д.

Логичным продолжением программы во внеурочное время является участие школьников во Всероссийском детско-юношеском движении «Школа безопасности», в работе различных кружков, секций и клубов.

Итоговый и промежуточный (в конце четверти) контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования.

## **1. Планируемые результаты освоения 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;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

*Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

*Предметные результаты:*

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности в современном мире;
- понимание необходимости защиты личности, общества и государства в условиях чрезвычайной ситуации природного, техногенного и социального характера;
- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- знание законодательной и нормативно-правовой базы Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз и по организации борьбы с терроризмом;
- знание основных мероприятий, проводимых в Российской Федерации по защите от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- знание организационных основ по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- знание организационных основ системы противодействия терроризму и наркотизму в Российской Федерации;
- знание факторов, разрушающих репродуктивное здоровье;
- знание правовых основ сохранения и укрепления репродуктивного здоровья;
- осознание ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, являющегося как индивидуальной, так и общественной ценностью;
- умение оказывать первую помощь при массовых поражениях людей;
- умение транспортировать пострадавших (различными способами) в безопасное место.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;
- основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;
- состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;
- порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;
- основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;
- основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;
- требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки призывника;
- предназначение, структуру и задачи РСЧС;
- предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;

**уметь:**

- владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- владеть навыками в области гражданской обороны;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Основы безопасности личности, общества и государства**

Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения. 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. 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. Правила поведения в общественном транспорте. Уголовная ответственность за приведение в негодность транспортных средств или нарушение правил, обеспечивающих безопасную работу транспорта. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Виды хулиганских действий (грубое нарушение общественного порядка, повреждение чужого имущества). Уголовная ответственность за хулиганские действия и вандализм. 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.) 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 права и свободы человека и гражданина. Основные законы Российской Федерации, положения которых направлены на обеспечение безопасности 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.

### **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 - социальная потребность общества. 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.

### 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, 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. 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 закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычек к систематическому выполнению закаливающих 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, сердечно-сосудистую 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 III. Основы военной службы

### Обеспечение военной безопасности государства

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 Обязанности обучаемых. II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV-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. 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.

Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. 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. Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравшие решающую роль в истории России. Основные формы увековечивания памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество - боевая традиция российской армии и флота. Боевое знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения,

истории и заслуг воинской части. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части, порядок его хранения и содержания. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание "Герой Советского Союза", звание "Герой Российской Федерации". Ритуал приведения к военной присяге. Ритуал вручения Боевого Знамени воинской части. Порядок вручения личному составу вооружения и военной техники. Порядок проводов военнослужащих, уволенных в запас или отставку.

### 3. Тематическое планирование

№ п.п	Тема	Кол-во час
<b>М-1</b>	<b>Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>23</b>
<b>Р-1</b>	<b>Основы комплексной безопасности</b>	<b>18</b>
1.	Правила обеспечения безопасности дорожного движения	8
2.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	2
3.	Личная безопасность в условиях чрезвычайных ситуаций	4
4.	Современный комплекс	1
5.	Чрезвычайные ситуации гидрологическ проблем безопасности социального характера.	3
<b>Р-II</b>	<b>Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций</b>	<b>1</b>
6.	Нормативно- правовая база РФ по обеспечению безопасности личности, общества и государства.	1
	<b>Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации</b>	<b>2</b>
7	Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	1
8	Современный комплекс противодействия терроризму и экстремизму.	1
<b>М -II</b>	<b>Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>5</b>
<b>Р-III</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>5</b>
9	Основы медицинских знаний и профилактика инфекционных заболеваний.	2
10.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	3
<b>М III</b>	<b>Обеспечение военной безопасности государства</b>	<b>40</b>
<b>Р-IV</b>	<b>Основы обороны государства</b>	<b>12</b>
11.	Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны.	9
12.	Вооружённые силы РФ.- защита нашего Отечества.	3
<b>Р-V</b>	<b>Основы военной службы</b>	<b>28</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## Календарно – тематическое планирование для 10 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
<b>Модуль 1. Основы безопасности личности, общества и государства</b>			
Раздел 1. Основы комплексной безопасности			
1.	Автономное пребывание человека в природной среде	1	
2.	Практическая подготовка к автономному существованию в природной среде	1	
3.	Обеспечение личной безопасности на дорогах	1	
4.	Обеспечение личной безопасности в криминогенных ситуациях	1	
5.	<b>Входная контрольная работа</b>	1	
6.	ЧС природного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1	
7.	Рекомендации населения по обеспечению личной безопасности в условиях ЧС природного характера		
8.	ЧС техногенного характера, причины их возникновения и возможные последствия	1	
9.	Рекомендации населению по обеспечению личной безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1	
10.	Военные угрозы национальной безопасности России	1	
11.	Характер современных войн и вооруженных конфликтов	1	
12.	Нормативно-правовая база Российской Федерации по обеспечению безопасности населения в ч.с.	1	
13.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС), ее структура и задачи	1	
14.	Терроризм	1	
15.	Факторы, способствующие вовлечению в террористическую деятельность. Профилактика их влияния	1	
16.	Виды и направления экстремисткой деятельности.	1	
17.	Основные принципы и направления противодействия экстремисткой деятельности	1	
18.	Положения Конституции РФ, Концепции противодействия терроризму в РФ, ФЗ "О	1	

	противодействию терроризму" . Обеспечение национальной безопасности РФ		
19.	Значение нравственных позиций и личных качеств человека при формировании антитеррористического поведения.	1	
20.	Культура безопасности жизнедеятельности - условие формирования антитеррористического поведения и мышления	1	
21.	Уголовная ответственность за террористическую деятельность.	1	
22.	Уголовная ответственность за экстремистскую деятельность.	1	
23.	Правила безопасного поведения при угрозе террористического акта:	1	
<b>Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>			
24	Сохранение и укрепление здоровья. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	
25	Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1	
26	Здоровый образ жизни.	1	
27	Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека	1	
28	Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека	1	
29	<b>Промежуточная контрольная работа</b>	1	
30	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	1	
<b>Модуль 3. Обеспечение военной безопасности государства.</b>			
31	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	1	
32	Основные виды оружия	1	
33	Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях	1	
34	Инженерная защита населения	1	
35	Средства индивидуальной защиты	1	
36	Аварийно-спасательные и другие неотложные работы	1	
37	Гражданская оборона в общеобразовательных учреждениях	1	
38	История создания Вооруженных сил РФ. Памяти поколений - дни воинской славы России	1	

39	Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ	1	
40	Сухопутные войска, их состав и предназначение	1	
41	Военно-воздушные силы, воздушно-десантные войска	1	
42	Военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения	1	
43	Военно-морской флот, ракетные войска стратегического назначения	1	
44	Военно-воздушные силы, воздушно-десантные войска	1	
45	Войска воздушно-космической обороны, их состав и предназначение	1	
46	Войска, не входящие в состав ВС РФ.	1	
47	Патриотизм и верность воинскому долгу	1	
48	Дружба и воинское товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений	1	
49	Размещение военнослужащих	1	
50	Распорядок дня войсковой части.	1	
51	Охрана здоровья военнослужащих	1	
52	Суточный наряд. Общие положения.	1	
53	Обязанности дежурного по роте.	1	
54	Обязанности дневального по роте.	1	
55	Караул и его назначение.	1	
56	Часовой и его неприкосновенность.	1	
57	Обязанности часового.	1	
58	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	
59	Строй и управление ими. Строевые приемы и движение без оружия	1	
60	Выполнение воинского приветствия без оружия	1	
61	Выход из строя и возвращение в строй	1	
62	Строй отделения, развернутый строй, походный строй	1	
63	Выполнение воинского приветствия в строю	1	
64	Назначение и боевые свойства АК.	1	
65	Порядок неполной разборки и сборки.	1	
66	Приемы и правила стрельбы из автомата.	1	
67	Современный бой	1	
68	Обязанности солдата в бою	1	

### Спецификация

На выполнение итоговой диагностической работы по ОБЖ в 10 классе отводится 40 минут.

Контрольная работа состоит из трех частей, которые различаются по форме заданий, степени сложности и количеству заданий

Часть А содержит задания с выбором ответа;

Часть В Выберите три верных ответа из шести предложенных.

Часть С . содержит ситуационные задачи

К каждому из заданий с выбором ответа Части А предлагается несколько вариантов ответов. Один только правильный

Ответы на задания части С формулируются и записываются учащимися самостоятельно в развернутой форме

#### **Система оценивания выполнения заданий и контрольной работы в целом**

Каждое правильно выполненное задание Части А оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик выбрал (отметил) номер правильного ответа.

Задание считается невыполненным в следующих случаях:

- а. указан номер неправильного ответа;
- б. номер ответа не указан.

При выполнении заданий части В с кратким ответом выберите три верных ответа из шести предложенных.

За полный правильный ответ на каждое из заданий ставится 3 балла. Если в заданиях допущена одна ошибка, то ответ оценивается в 2 балла, если допущены 2 - 1 балл, 3 ошибки ставится 0 баллов.

Правильно выполненное задание Части С оцениваются 5 баллами в зависимости от полноты и правильности ответа

#### **Для прохождения тестирования учащиеся должны иметь:**

-письменные принадлежности

#### **Во время проведения тестирования недопустимо:**

-использование смартфонов, телефонов, планшетных компьютеров и др. электронной техники.

-оказание помощи со стороны

Итоги тестирования определяются по числу правильных ответов на все вопросы.

**Вся работа оценивается 26 баллами**

**Эталон ответов и критерии оценивания итоговой диагностической работы ОБЖ 10 кл.**

**Часть А**

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 вариант	б	б	б	в	в	в	а	в	а	г	а	а	а	а	б
2 вариант	б	в	б	в	б	б	а	в	б	а	а	а	а	б	в

**Часть В . Выберите три верных ответа из шести предложенных.**

	В1	В2
Вариант 1	2,3,5	1,3,5
Вариант 2	3,5,6	3,4,5

**Часть С**

**Вариант 1** **Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.**

защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);

- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;

- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;

- занять место вдали от окон;

- при наличии измерителя мощности дозы (дозиметра), рентгенометра - определить уровень радиации;

- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;

- сделать запас воды в закрытых сосудах;

- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;

- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее облучение организма;

- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время. При выходе защищать органы дыхания и надевать

плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться.

## **Часть С**

### **Вариант 2**

#### **В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.**

- защитить органы дыхания имеющимися средствами индивидуальной защиты - надеть маски противогазов, респираторы, ватно-тканевые повязки, противопыльные тканевые маски или применить подручные средства (платки, шарфы и др.);
- по возможности быстро укрыться в ближайшем здании, защитном сооружении;
- войдя в помещение, снять и поместить верхнюю одежду и обувь в пластиковый пакет или пленку, закрыть окна и двери, отключить вентиляцию, включить телевизор, радиоприемник;
- занять место вдали от окон;
- провести герметизацию помещения и защиту продуктов питания;
- сделать запас воды в закрытых сосудах;
- принимать лекарственные препараты, которые выдаются лечебно-профилактическими учреждениями в первые часы после аварии;
- строго соблюдать правила личной гигиены, значительно снижающие внутреннее отравление организма;
- оставлять помещение только при крайней необходимости и на короткое время. При выходе защищать органы дыхания ватно-марлевой повязкой (носовым платком, куском материи), предварительно смочив ее водой или раствором питьевой соды (при хлоре), раствором лимонной кислоты (при аммиаке) и надевать плащи, накидки из подручных материалов и средства защиты кожи. После возвращения переодеться;
- зону заражения необходимо преодолевать в направлении, перпендикулярном направлению ветра;
- при подозрении на отравление исключить любые физические нагрузки, принять обильное теплое питье и обратиться к медицинскому работнику.

#### **Критерии оценки**

25-26 баллов – «5»;

17-24баллов – «4»; (85%)

10-16 баллов – «3»; (60%)

0-9 баллов – «2».(35%)

Бланк ответов



## Итоговая контрольная работа по ОБЖ

Фамилия ИО \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Вариант

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ															

Часть В

	В1	В2
Вариант		

Часть С

---

---

---

---

## Итоговая контрольная работа по ОБЖ 10 класс

### Вариант 1

**Часть А .Каждому заданию даны варианты ответов, из которых только один правильный**

**1. Приметами хоженной тропы могут быть:**

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей;
- б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека;
- в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.

**2. При заблаговременном оповещении о наводнении необходимо:**

- а) открыть окна и двери нижних этажей;
- б) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- в) перенести на нижние этажи ценные вещи.

**3. РСЧС создана с целью:**

- а) прогнозирования ЧС на территории Российской Федерации и организации проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ;
- б) объединения усилий органов власти, организаций и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций;
- в) обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации.

**4. Какова последовательность оказания первой помощи при коллапсе:**

- а) пострадавшего уложить на живот, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги несколько опустить, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги;
- б) пострадавшего уложить на спину, подложив подушку, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего приподнять как можно выше, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, приложить лед к ногам;
- в) пострадавшего уложить на спину, нижнюю часть туловища и ноги пострадавшего несколько приподнять, дать понюхать (вдохнуть) нашатырного спирта, согреть ноги.

**5. В солнечный полдень тень указывает направление на:**

- а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

**6. Аммиак – это:**

- а) бесцветный газ с резким запахом, тяжелее воздуха;
- б) газ с удушливым неприятным запахом, напоминающим запах гнилых плодов;
- в) бесцветный газ с резким удушливым запахом, легче воздуха.

**7. Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**

- а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
- б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;
- в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и придерживать до прекращения горения.

**8. Чтобы правильно преодолеть реку, следует:**

- а) преодолевать реку вплавь, использовать надувные матрацы и камеры;
- б) выбрать место, где вода выглядит спокойной, и переходить реку вброд, используя надувные камеры;
- в) выбрать удобное место и переходить реку вброд, используя шест или альпеншток.

**9. Взрыв всегда сопровождается:**

- а) большим количеством выделяемой энергии; б) резким повышением температуры;
- в) незначительным дробящим действием.

**10. Максимальное время наложения жгута летом не более:**

- а) 30 минут; б) 60 минут; в) 90 минут; г) 120 минут.

**11. Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже:**

- а) кипячение воды; б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- в) очистка через фильтр из песка и материи;

**12. Боевые традиции – это:**

- а) исторически сложившиеся в армии и на флоте и передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы;
- б) определенные правила и требования к несению службы и выполнению боевых задач;
- в) специальные нормы, предъявленные к психологическим и нравственным качествам военнослужащего в период прохождения им воинской службы.

**13. Преданность своему Отечеству, любовь к Родине, стремление служить ее интересам и защищать ее от врагов – это:**

- а) патриотизм; б) героизм; в) воинский долг.

**14. Совершение выдающихся по своему значению действий и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию – это:**

- а) героизм; б) мужество; в) воинская честь.

**15. При закрытом переломе бедра необходимо:**

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, положить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки;
- в) дать обезболивающее средство, положить шину из подручного материала от подмышечной впадины до коленного сустава.

**Часть В. Выберите три верных ответа из шести предложенных.**

**В1 Возможны разные причины вынужденного автономного существования в природных условиях. Укажите их.**

- 1) Потеря части продуктов питания.
- 2) Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут.
- 3) Потеря ориентировки на местности во время похода.
- 4) Потеря компаса.
- 5) Авария транспортных средств в условиях природной среды
- 6) Отсутствие средств связи.

**В2 На здоровье человека оказывают влияние факторы риска естественной природной среды. Укажите их.**

- 1) Солнечная активность.
- 2) Изменение микроклимата.
- 3) Возрастание напряжённости электромагнитного поля Земли.
- 4) Радиация.
- 5) Изменение метеорологических условий
- 6) Изменения ландшафта окружающей местности.

**Часть С ситуационные задачи**

**С1** Произошел взрыв на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного заражения. Ваши действия.

## Итоговая контрольная работа по ОБЖ 10класс

### Вариант 2

**Часть А** .Каждому заданию даны варианты ответов, из которых только один правильный

**1. Как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности:**

- а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди; б) ползком;
- в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**2. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, — это:**

- а) стихийный пожар; б) природный пожар; в) лесной пожар.

**3. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**

- а) полостным; б) внутренним; в) закрытым.

**4. Как высушить резиновые сапоги в походе:**

- а) набить сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

**5. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:**

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до схода воды, при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж и подавать световые сигналы.

**6. Вы играли с друзьями на улице. Вдруг на заводах и предприятиях загудели гудки. В жилом районе включили сирену. Ваши действия:**

- а) немедленно пойти домой и уточнить у родителей или соседей, что произошло в микрорайоне, городе, стране;
- б) пойти домой, включить радио или телевизор на местной программе, выслушать информацию и выполнить содержащиеся в ней указания;
- в) продолжить игру, не обращая внимания на происходящее вокруг вас.

**7. По каким местным приметам можно определить стороны света:**

- а) стволам и коре деревьев, лишайнику и мху, склонам холмов и бугров, муравейникам, таянию снега;
- б) кустарнику и сухой траве, направлению течения ручьев и рек, наезженной колее;
- в) полыньям на водоемах, скорости ветра, направлению комлей валяющихся на дороге спиленных деревьев.

**8. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена: шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:**

- а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;
- б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;
- в) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему, если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

**9. Если сигнал об угрозе нападения противника застал вас дома, необходимо:**

- а) оставаться дома, плотно закрыв окна и двери;
- б) быстро покинуть здание и спуститься в ближайшее убежище;
- в) покинуть здание и отойти от него на безопасное расстояние.

**20. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

- а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

**10. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

- а) не менее 10 см; б) не менее 5 см; в) не менее 15 см.

**11. К поражающим факторам взрыва относятся:**

- а) осколочные поля и ударная волна;
- б) высокая температура и волна прорыва;
- в) сильная загазованность местности.

**12. Из приведенных волевых качеств определите те, которые необходимы для выполнения воинского долга.**

- а) решительность, вderжка, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, которые возникают в процессе военной службы и мешают ей;
- б) агрессивность, настороженность, терпимость к себе и сослуживцам;

в) терпимость по отношению к старшим по званию, лояльность по отношению к сослуживцам, непримиримость к неуставным взаимоотношениям.

**13. День защитников Отечества 23 февраля установлен в ознаменование:**

- а) победы Красной Армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 г.;
- б) разгрома Советской Армией немецко-фашистских войск под Сталинградом в 1943;
- в) снятие блокады города Ленинграда в 1944 г.

**14. Куликовская битва между русским войском с Дмитрием Донским и войском Золотой Орды произошла:**

- а) в 1240 г.; б) в 1380 г.; в) в 1480 г.

**15. Бородинское сражение между русской армией М.И. Кутузова и французской армией Наполеона произошло:**

- а) в 1825 г.; б) в 1815 г.; в) в 1812 г.

**Часть В. Выберите три верных ответа из шести предложенных.**

**В1. Что нужно сделать и чему научиться для повышения выживаемости человека в условиях автономного существования?**

- 1) Повышать уровень подготовки специалистов.
- 2) Улучшать работу техники и оборудования.
- 3) Повышать уровень психической и физической выносливости.
- 4) Уметь пользоваться противогазом.
- 5) Учиться правильному поведению в экстремальных ситуациях.
- 6) Быть дисциплинированным.

**В2. К каким последствиям приводят оползни, сели, обвалы и снежные лавины?**

- 1) Изменение климата и погодных условий.      2) Извержение вулканов.
- 3) Перекрытие русел рек и изменение ландшафта.      4) Гибель людей и животных.
- 5) Разрушение зданий и сооружений.      6) Лесные пожары.

**Часть С ситуационные задачи**

**С1. В вашем районе проживания произошел выброс ядовитых веществ. Ваши действия.**