

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5х.Восточный»

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей  
Протокол № 1 от  
«31» 08 2021 г

СОГЛАСОВАННО  
зам. директора по УВР  
*Холецкая* М.А. Холецкая  
«31» 08 20 21 г.

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
*И.Н. Наумочкина*  
приказом № 147 от 31 08 2021 г.



Рабочая программа

по основам безопасности жизнедеятельности

для 10 класса

1 часа в неделю

(всего 34 часов)

учитель  
МОУ «СОШ №5  
х. Восточный»  
В.Н. Куманин

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету;
3. Рабочей программы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений, учебно – методическое пособие/ С.В. Ким – М.: Вента-Граф, 2019 г.
4. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, учебным планом школы.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов в год.

Учебный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах строится так, чтобы были достигнуты следующие

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Для реализации содержания, учебных целей и задач предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10 и 11 классах в программе предусмотрены 68 часов на 2 года (по одному часу в неделю в каждом классе). Этот объём для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» определён на базовом уровне (разделы 1-3 программы).

Кроме того, после окончания занятий в 10 классе предусмотрено проведение с учащимися (не имеющими освобождения по состоянию здоровья) учебных сборов в течение 5 дней (34 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 учащимися - гражданами мужского пола. Подготовка учащихся - 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.

Согласно годового календарного учебного графика образовательного учреждения установлено 34 учебные недели. На изучение курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах по учебному плану образовательного учреждения отводится 1 час в неделю для каждой параллели (всего 68 часов).

### **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;
- 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 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 нём 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 её 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, 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 её 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 (например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- освоение приёмов 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;
- применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

#### Коммуникативные:

- взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на иное мнение;
- выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества, государства;

#### Регулятивные:

- саморегуляция и самоуправление собственным поведением и деятельностью;
- владение навыками познавательной рефлексии для определения познавательных задач и средств их достижения;
- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

#### Предметные результаты:

- ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты, мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности,

умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;
- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
- умение сотрудничать с другими людьми, находить компромиссное решение в сложной ситуации;
- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- умение оказывать первую помощь, знание номеров телефонов экстренных служб;
- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно – оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников.

### **Особенности содержания программы.**

В содержании курса «Основы безопасности жизнедеятельности» учтены положения федеральных законов РФ и других нормативно – правовых актов в области безопасности личности, общества и государства. За основу проектирования структуры и содержания программы принят модульный принцип её построения и принцип «минимакса» к отбору и наполнению учебно-познавательной информацией.

Программа реализует роль навигации индивидуального образовательного маршрута старшеклассника в образовательном пространстве реальной и виртуальной информации по вопросам безопасности жизнедеятельности. Интеллект личности, экологическое мировоззрение и мотивация, научно-практические знания и умения – основные ресурсы культуры безопасности. Структурные компоненты программы – три содержательных модуля:

- основы безопасности личности, общества, государства в современной среде обитания;

- основы обороны государства и военная безопасность;
- основы медицинских знаний и здорового образа жизни.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10 класса**

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

#### **Глава 1. «Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания».**

Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Медико – биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

#### **Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.**

Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Защита личности, общества, государства от угроз социального характера. Противодействие экстремизму. Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

#### **Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

## **Раздел 2. Военная безопасность государства**

### **Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность**

Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения. Защита населения и территорий от радиационной опасности. Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

### **Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз**

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы.

Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего. Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

## **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания**

Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья. Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

### **Основы здорового образа жизни:**

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

### **Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях**

Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10 класса**

#### **Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства**

Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности. Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

#### **Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства**

**по обеспечению безопасности**

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

### **Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека**

Экстремальные ситуации криминогенного характера. Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека. Дорожно-транспортная безопасность. Вынужденное автономное существование в природных условиях.

### **Раздел 2. Военная безопасность государства**

Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

Глава 6. Основы здорового образа жизни

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

**Календарно-тематическое планирование**  
**10 класс**  
**1 час в неделю**

№	Наименование модуля, раздела, темы	Дата проведения		Домашнее задание
		По плану	По факту	
<b>РАЗДЕЛ - I</b>				
<b>Основы безопасности личности, общества, государства. (15ч)</b>				
Глава-1				
Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания				
1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.			5-11
2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.			11-16
3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.			16-23
4	Медико – биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.			23-26
5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.			27-32
Глава-2				

Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.

6	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.			32-35
7	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.			36-40
8	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.			41-45
9	Противодействие экстремизму.			45-50
10	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации.			50-55

Глава-3

Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях.

11	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).			55-61
12	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.			61-65
13	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера.			66-71
14	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.			71-76
15	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.			76-82

**РАЗДЕЛ-II**

**Военная безопасность государства. (10ч)**

Глава-4  
Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность

16	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.			83-90
17	Защита населения и территорий от радиационной опасности.			90-94
18	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.			94-98
19	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.			98-102
20	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.			102-105

Глава-5  
Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз.

21	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы			106-110
22	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.			110-113
23	Воинская обязанность и военная служба.			113-116
24	Права и обязанности военнослужащих.			116-119
25	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.			119-126

**РАЗДЕЛ-III**

**Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)**

Глава-6  
Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания

26	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.			127-131
27	Здоровый образ жизни и его составляющие.			132-134
28	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики.			134-141
29	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики.			141-149
30	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.			149-154
Глава 7 Оказание первой помощи при неотложных состояниях				
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.			154-159
32	Правила оказания первой помощи при травмах.			159-163
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.			164-168
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.			168-183