

Министерство просвещения российской федерации

Министерство образования и науки

Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации Михайловского района

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Ракитовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Е.А.Гутникова

Приказ № 30/1 от 26 мая 2022 г.

## **Рабочая программа**

учебного предмета

«Основы безопасности жизнедеятельности»

для 10 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Якорев А.Н.

учитель ОБЖ,

с. Ракиты, 2022г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ для 10 класса составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578) к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Ракитовская СОШ» по учебному предмету ОБЖ, с учетом рабочей программы по ОБЖ С.В.Ким, М.»Вентана-Граф» 2019 г. и положения о рабочей программе предмета, курса (ФГОС) МКОУ «Ракитовская СОШ».

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Основы безопасности жизнедеятельности 10–11 классы С.В.Ким. — М.: «Просвещение», 2021 г.

### Цель:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни, об опасных и чрезвычайных ситуациях и правилах поведения при их возникновении, противодействия экстремизму и терроризму, способах оказания первой медицинской помощи.

### Задачи:

- **воспитание** ответственности за личную безопасность и безопасность окружающих;

- **развитие** волевых качеств личности, необходимых для ведения ЗОЖ, обеспечение безопасного поведения в ЧС;

- **овладение умениями** оказать первую медицинскую помощь, использовать индивидуальные и коллективные средства защиты, предвидеть и определять потенциальные опасности и правильно действовать в случаях их возникновения.

### Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на учебное время 1 час в неделю, 34 часа в год.

### Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и
- личностному самоопределению на основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения, определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
  - формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
  - развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности;
  - воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья, здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
  - формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение принципа толерантности во

взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты предполагают формирование универсальных учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом, учащиеся приобретают:

**умения познавательные, интеллектуальные** (аналитические, критические, проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):

- *формулировать* личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу);
- *анализировать* причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; *обобщать и сравнивать* последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- *выявлять причинно-следственные связи* опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- *генерировать идеи, моделировать* индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях; *планировать* — определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- *выбирать* средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- *находить, обобщать и интерпретировать* информацию с использованием учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, Интернета, СМИ и других информационных ресурсов;
- *применять* теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового образа жизни;

**умения 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;

**умения регулятивные (организационные):**

- *саморегуляция и самоуправление* собственным поведением и деятельностью — построение индивидуальной образовательной траектории;
- *владение навыками* учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- *владение навыками* познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, границ своего знания и незнания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения;
- *владение практическими навыками* первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

**в ценностно-ориентационной сфере:**

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

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

- осознание личной ответственности за формирование культуры семейных отношений;

***в коммуникативной сфере:***

- умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об опасной ситуации;
- умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;
- стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации;

***в эстетической сфере:***

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира;
- умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и среды обитания (жизнедеятельности);

***в бытовой, трудовой и досуговой сфере:***

- грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;
- соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;
- соблюдение правил отдыха в загородной зоне;
- знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;
- умение оказывать первую помощь;
- правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере;

***в сфере физической культуры и здорового образа жизни:***

- накопление опыта физического и психического совершенствования средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;
- выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;
- соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической активности;
- умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой и в экстремальных ситуациях.

## **Содержание курса**

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

## **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.

## **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.

## **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. Военская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

## **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.

### **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.

## Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока.	Кол. час
	<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства-15 ч</b>	
1.	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1
2.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1
3.	Экологические основы безопасности человека в среде обитания.	1
4.	Медико-биологические основы безопасности человека в среде обитания.	
5.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
6.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз	1
8.	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	1
9.	Противодействие экстремизму	1
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	1
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	1
12.	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	1
13.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	1
14.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	1
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1
	<b>Раздел 2. Военная безопасность государства (10 ч)</b>	
16.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	1
17.	Защита населения и территорий от радиационной опасности	1
18.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	1
19.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	1
20.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	1
21.	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	1
22.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	1

23.	Воинская обязанность и военная служба	1
24.	Права и обязанности военнослужащих	1
25.	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	1
	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)</b>	1
26.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1
27.	Здоровый образ жизни и его составляющие	1
28.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	1
29.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	1
30.	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	1
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1
32	Правила оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	2
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация	1

---

**Учебно-методические пособия:**

- авторская программа Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы. –М.: Вентана- Граф 2019. – 105 с.
- учебник Ким С.В, Горский В.А., Основы безопасности жизнедеятельности (Базовый уровень) 10-11 класс, ООО « Просвещение» - 2021 г.

