

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Шелаболихинского района по образованию Алтайского края

МБОУ "Крутишинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол от 30.08. 2022г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ "Крутишинская СОШ"
от 31.08. 2022 г. №58/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»
для 10 класса среднее общее образование
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Палкина Мубарак Садыкжановна
Учитель: «Основы безопасности жизнедеятельности»

с. Крутишка
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- С. В. Ким, «Основы безопасности жизнедеятельности». Базовый уровень: рабочая программа. 10–11 классы: учебно-методическое пособие / С. В. Ким. — М.: Вентана-Граф, 2019
- Под общей редакцией С.В. Ким, В.А. Горский. «Основы Безопасности жизнедеятельности 10-11 класс», Москва. Издательский центр «Вентана-Граф», 2021

Требования к результатам 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.

Предметные результаты предполагают формирование основ научного (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества

и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни; об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах государства по защите населения и территорий;

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. 10 класс

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. Действия при пожаре: общий план, особенности эвакуации и тушения. Как вести себя при пожаре в доме: план действия и советы. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения при пожаре: план действия. Практическая работа: Эвакуация из здания школы.

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. Военная 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства	
	Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания(15часов)	15
1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1
2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности. Тест: Экстремальные службы города, района, села.	1
3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
4	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Тест: Что означает понятие «экологическая напряжённость» территории?	1
5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Контроль знаний: Личная безопасность.	1
	Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	
6	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1
7	Защита национальной безопасности государства от военных угроз. Тест: Плюсы и минусы глобализации.	1
8	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.	1
9	Противодействие экстремизму.	1
10	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. Контроль знаний: Терроризм – чума современности.	1

	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	
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. Тест: Что мы знаем о цунами.	1
14	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Тест: Правила выживания при пожаре.	1
15	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. Контроль знаний: Правила дорожного движения.	1
	Раздел 2. Военная безопасность государства	10
	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность (10 часов)	
16	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1
17 3 чет	Защита населения и территорий от радиационной опасности. Тест: Общие рекомендации при угрозе радиационного заражения.	1
18	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения. Тест: Защитные свойства и характерные особенности убежищ, укрытий.	1
19	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1
20	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Контроль знаний: Средства индивидуальной защиты от отравляющих веществ.	1
	Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	
21	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.	1
22	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
23	Воинская обязанность и военная служба. Тест: Военные победы Российского государства.	1
24	Права и обязанности военнослужащих.	1
25	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Контроль знаний: Служба по контракту и её перспективы.	1
	Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
	Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (10 часов)	
26	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1
27	Здоровый образ жизни и его составляющие. Тест: опасность вредных привычек.	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. Контроль знаний: Теория «Периферических сердец» Н. И. Аринчина.	1
	Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок.	1
32	Правила оказания первой помощи при травмах. Тест: Правовые основы первой помощи в дорожно-транспортном происшествии.	1
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях.	1
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Контроль знаний: Первая помощь при кровотечениях, ушибах. Растяжении связок, вывихах, переломах.	1
35	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах.	1
	Итого	35

Лист внесения изменения

Дата	Содержание	Обоснование