

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНА

на методическом
объединении учителей
естественно-математического цикла
протокол заседания
от 29 августа 2022г № 4

ПРИНЯТА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ДЛЯ 10 КЛАССА

**в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта**

на 2022-2023 учебный год

Учитель: Терсинева Николай Викторович

х. Быстрянский

Пояснительная записка

Рабочая программа по Основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса составлена на основе ФГОС среднего общего образования, основной образовательной программы МБОУ Быстрянской СОШ, примерной программы среднего общего образования и авторской программы по «Основам безопасности жизнедеятельности учащихся 10-11 классов» Ким С.В., Горский В.А.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования предусматривает изучение учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в объеме 35 часов в год, то есть 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Быстрянской СОШ на 2022 – 2023 учебный год, программа, рассчитанная на 35 часов будет реализована за 34 часа. За счет объединения прохождения материала уроков №31 и №32 «Урок обобщения по теме: «Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок» и «Правила оказания первой помощи при травмах».

Для реализации программы используются УМК: С.В. Ким, В.А. Горский «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений; М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2020

На основании приказа Минпросвещения Российской Федерации от 20.05. 2020 года № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами являются:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами являются:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; 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;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно 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;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни;
- об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

- умения анализировать явления и события техногенного характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3.В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

4.В эстетической сфере:

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

5.В трудовой сфере:

- знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни: локализация возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

- умения оказывать первую помощь.

6. В сфере физической культуры:

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую помощь при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание учебного предмета

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. Мониторинг и прогнозирование. Оповещение населения. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Геологические, метеорологические, гидрологические стихийные бедствия. Климатогеографические сезонные стихийные бедствия. 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.

История создания ВС России. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV—XV вв. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI в. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX в., создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения военной реформы.

Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Виды ВС: Сухопутные войска, Воздушно-космические силы, Военно-Морской флот. Рода войск: РВСН, ВДВ. Тыл ВС.

Воинская обязанность и военная служба. Права и обязанности военнослужащих.

Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. 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.

Дружба, войсковое товарищество — основа боевой готовности частей и подразделений. Особенности воинского коллектива, значение войскового товарищества в боевых условиях и повседневной жизни частей и подразделений. Войсковое товарищество — боевая традиция Российской Армии и флота.

Дни воинской славы России — дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории государства. Основные формы увековечения памяти российских воинов, отличившихся в сражениях, связанных с днями воинской славы России.

Символы воинской чести. Боевое Знамя воинской части — символ воинской чести, доблести и славы. 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.

Ордена — почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звания Герой Советского Союза, Герой Российской Федерации.

Ритуалы Вооруженных Сил 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.

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. 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.

Здоровый образ жизни и его составляющие. 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.

Биологические ритмы и работоспособность человека. 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 и закаливания организма для здоровья человека

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия.

Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания. Необходимость выработки привычки к систематическому выполнению закаливающих процедур.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки (употребление алкоголя и наркотиков, курение) и их социальные последствия. 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 и сердечнососудистую системы. 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.

Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Причины 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.

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	Тема	Кол-во часов	Планируемые результаты
	Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства.	15	Знать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Развивать личностные, в том числе духовные и физические, качества, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз.
1	Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	5ч	
2	Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства	5ч	
3	Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях	5ч	
	Раздел 2. Военная безопасность государства	10	Знать организационные основы ВС РФ. Уметь действовать в ЧС военного характера.
4	Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность	5ч	
5	Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз	5ч	
	Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	9	Уметь оказывать первую помощь пострадавшим, применять полученные теоретические знания на практике.
6	Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания	5ч	
7	Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях	4ч	
Итого:		34ч	

Календарно тематическое планирование

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, темы и урока	Кол-во часов	Плановые сроки	Скорректированные сроки
	I	Основы безопасности личности, общества, государства.	15		
	1	<i>Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека</i>	5		
1	1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1	02.09	
2	2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1	09.09	
3	3	Экологические основы безопасности.	1	16.09	
4	4	Медико-биологические основы безопасности.	1	23.09	
5	5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1	30.09	
	2	<i>Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства.</i>	5		
6	1	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1	07.10	
7	2	Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1	14.10	
8	3	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.	1	21.10	
9	4	Противодействие экстремизму.	1	28.10	
10	5	Противодействие терроризму, наркобизму в РФ	1	11.11	
	3	<i>Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</i>	5		
11	1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС)	1	18.11	
12	2	Основные мероприятия РСЧС и ГО по защите населения и территорий в ЧС.	1	25.11	
13	3	Защита населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера.	1	02.12	
14	4	Практические занятия №1. Отработка навыков поведения учащихся при получении сигнала о ЧС.	1	09.12	
15	5	ЧС на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1	16.12	
	II	Военная безопасность государства.	10		
	4	<i>ЧС военного характера и безопасность</i>	5		
16	1	Защита населения и территорий от военной опасности.	1	23.12	
17	2	Защита населения и территорий от радиационной опасности.	1	13.01	

18	3	Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Практические занятия №2. Отработка навыков пользования противогазом ИП-7.	1	20.01	
19	4	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1	27.01	
20	5	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.	1	03.02	
		<i>ВС РФ на защите государства от военных угроз</i>	5		
21	1	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	1	10.02	
22	2	Состав ВС РФ	1	17.02	
23	3	Воинская обязанность и военная служба	1	03.03	
24	4	Права и обязанности военнослужащих	1	10.03	
25	5	Боевые традиции и ритуалы ВС РФ	1	17.03	
	III	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	9		
	6	<i>Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и не инфекционные заболевания</i>	5		
26	1	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	1	31.03	
27	2	Здоровый образ жизни и его составляющие	1	07.04	
28	3	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	1	14.04	
29	4	Факторы риска инфекционных заболеваний и меры их профилактики	1	21.04	
30	5	Профилактика заболеваний передающихся половым путем	1	28.04	
	7	<i>Оказание первой помощи при неотложных состояниях</i>	4		
31	1	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок			
32	2	Правила оказания первой помощи при травмах	1	05.05	
33	3	Практические занятия №3. Первая помощь при кровотечении, ранениях	1	12.05	
34	4	Практические занятия №4. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация	1	19.05	
35	5	Практические занятия №5. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах	1	26.05	