

**«Согласовано»**  
**Согласовано»**  
Руководитель кафедры учителей  
естественно-математического  
цикла

 /Л.В.Никитенко/

Протокол № 1 от 30.08.2022 г

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР

 / О.А.Соляник/

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ «Школа №3  
города Белогорск»  
МАОУ " ШКОЛА №3  
ГОРОДА  
БЕЛОГОРСК" /Т.С.Мохова  
Приказ № 150 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета (курса) «Основы безопасности жизнедеятельности»**  
**для 10 класса на 2022-2023 учебный год**

**Разработала: учитель ОБЖ Виноградова Лариса Александровна**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 30.08. 2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначена для обучающихся 10-го класса общеобразовательных организаций и разработана на основе авторской программы по основам безопасности жизнедеятельности для общеобразовательных школ С.В. Ким. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень: рабочая программа. 10-11 классы. — М.: Вентана-Граф, 2019, в соответствии с учебником «Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / С.В. Ким, В.А. Горский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Вентана-Граф, 2020. (Российский учебник).

Рабочая программа предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» составлена на основе документов:

- Федерального уровня:

1. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 06 февраля 2020 года);

3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.3648-20), утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

6. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 N 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» (с изменениями и дополнениями);

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

8. ФГОС СОО (второго поколения) «Примерные программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы».

-Муниципального уровня

Приказ МКУ «Комитет по образованию и делам молодежи администрации города Белогорск» от 03.06.2022 № 457 «Об организации работы в ОО г. Белогорск в 2022/2023 учебном году».

- Школьного уровня:

1. Устав школы.

2. Образовательная программа СОО, утвержденная приказом №154 от 27.08.2020 г.

3. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МАОУ «Школа №3 города Белогорск», утвержденное приказом № 95 от 30.05.2020 года;

4. Приказ № 150 от 30.08.2022 года «Об утверждении учебного плана МАОУ «Школа №3 города Белогорск».

**Место предмета «Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс» в учебном плане.**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования предмет основы безопасности жизнедеятельности осваивается на базовом уровне и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». По учебному плану на изучение основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе отводится 1 час в неделю. Программа рассчитана на 34 часа.

По окончании 10 класса проводятся учебные сборы по основам военной службы продолжительностью 35 часов.

## Содержание учебного предмета

За основу проектирования структуры и содержания программы курса принят модульный принцип ее построения (1 - основы безопасности личности, общества, государства в современной среде обитания; 2 - основы обороны государства и военная безопасность; 3 - основы медицинских знаний и здорового образа жизни) и принцип «минимакса» к отбору и наполнению учебно-познавательной информацией.

Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (14 часов).

Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 часов).

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 (4 часа).

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 (5 часов).

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 (10 часов).

Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность (5 часов).

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 (5 часов).

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 (10 часов).

Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (5 часов).

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 (5 часов).

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.

## Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные

### 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.

## **Реализация программы воспитания**

Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране; формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства; понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни; ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия; формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЖ, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности

человека, общества и государства; осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях; установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности; освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (14 ч.)				
Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 ч.)				
1.	07.09		Инструктаж по ТБ на уроках ОБЖ. Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.	1
2.	14.09		Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности.	1
3.	21.09		Вводное тестирование. Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
4.	28.09		Анализ вводного теста. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
5.	05.10		Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания.	1
Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства (4 ч.)				
6.	12.10		Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности.	1
7.	19.10		Защита национальной безопасности государства от военных угроз.	1
8.	26.10		Защита личности, общества, государства от угроз социального характера.	1
9.	09.11		Противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму в Российской Федерации.	1
Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях (5 ч.)				
10.	16.11		Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).	1
11.	23.11		Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.	1
12.	30.11		Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера.	1
13.	07.12		Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера.	1
14.	14.12		Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование.	1
Раздел 2. Военная безопасность государства (10 ч.)				
Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность (5 ч.)				
15.	21.12		Полугодовой контрольный тест. Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения.	1
16.	28.12		Анализ полугодового теста. Защита населения и территорий от радиационной опасности.	1
17.	11.01		Средства коллективной защиты от оружия массового поражения.	1
18.	18.01		Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности.	1

19.	25.01		Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Практикум «Надевание СИЗ».	1
Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (5 ч.)				
20.	01.02		Анализ практикума. Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы.	1
21.	08.02		Состав Вооруженных Сил Российской Федерации.	1
22.	15.02		Воинская обязанность и военная служба.	1
23.	22.02		Права и обязанности военнослужащих.	1
24.	01.03		Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. Контрольная работа по разделу «Военная безопасность государства».	1
Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч.)				
Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (5 ч.)				
25.	15.03		Анализ контрольной работы. Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.	1
26.	29.03		Здоровый образ жизни и его составляющие.	1
27.	05.04		Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики. Повторение культуры безопасности. Повторение медико-биологических основ безопасности.	1
28.	12.04		Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики. Повторение законодательных основ в сфере безопасности.	1
29.	19.04		Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Повторение организационных основ защиты населения.	1
Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (5 ч.)				
30.	26.04		Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Повторение чрезвычайных ситуаций.	1
31.	03.05		Правила оказания первой помощи при травмах. Повторение вооруженных сил Российской Федерации.	1
32.	10.05		Первая помощь при кровотечениях, ранениях. Повторение воинской обязанности.	1
33.	17.05		Итоговая контрольная работа. Первая помощь: сердечно-легочная реанимация.	1
34.	24.05		Анализ итоговой работы. Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. Повторение факторов риска нарушения здоровья.	1