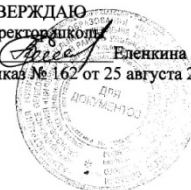


РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от « 24 » августа 2022 г.
Руководитель ШМО
Казакова Н.В. *Н.В.*

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Е.Н. Салмина Е.Н.
« 25 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А.В. Еленкина А.В.
Приказ № 162 от 25 августа 2022 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кундюковская средняя школа Муниципального образования
«Цильнинский район» Ульяновской области.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: основы безопасности жизнедеятельности

Класс: 10

Уровень общего образования: средняя школа

Учитель: Салмина Е.Н.

Срок реализации программы, учебный год: 2022-2023

с. Кундюковка
2022г.

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, анти-экстремистского 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 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.

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.

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	Тема раздела , урока	Кол-во часов
	Раздел 1 Основы безопасности личности, общества, государства	15 часов
1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	1
2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	1
3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
4	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	1
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
	Раздел 2. Военная безопасность государства (10 часов)	10
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
	Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	9
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	1
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	1
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1

10 класс календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока Тип/ форма урока	Планируемые результаты обучения		Дата	
		Освоение предметных знаний	план	Факт	
Раздел 1 Основы безопасности личности, общества, государства (15 часов)					
1	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания	Уметь актуализировать ранее полученные знания о роли государства в обеспечении безопасности личности и общества. Знать, как охарактеризовать значение культуры безопасности жизнедеятельности личности и общества в современном мире. Уметь формировать личные понятия о безопасности.			
2	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности	Знать задачи создания научной теории безопасности жизнедеятельности. Уметь охарактеризовать стратегию и тактику управления безопасностью жизнедеятельности.			
3	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	Уметь анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций. Выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека. Уметь моделировать индивидуальные решения по обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях			

4	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	Уметь выявлять общие принципы, закономерности и механизмы адаптации человека. Охарактеризовать медико-биологические основы здоровья человека.		
5	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания	Уметь определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Уметь выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности.		
6	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности	Знать основное содержание федеральных законов и подзаконных актов. Уметь охарактеризовать нормы международного права и положения Конституции Российской Федерации по правам человека		
7	Защита национальной безопасности государства от военных угроз	Уметь анализировать военные угрозы национальной безопасности России. Уметь охарактеризовать Стратегию национальной безопасности.		
8	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера	Уметь анализировать военную политику государства. Знать примеры вооруженных конфликтов; локальных, региональных и крупномасштабных войн. Уметь работать с интерактивными схемами и заданиями. Уметь охарактеризовать внутренние опасности России.		
9	Противодействие экстремизму	Знать федеральные законы по защите от экстремизма. Уметь охарактеризовать основные принципы и направления противодействия экстремизму. Знать, как охарактеризовать направления деятельности спецслужб и правоохранительных органов		
10	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации	Уметь охарактеризовать меры противодействия терроризму и наркотизму. Знать федеральные законы по защите населения от социальных угроз. Иметь навыки противостояния социальным угрозам.		
11	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)	Знать территориальные и функциональные подсистемы, режим функционирования РСЧС. Уметь охарактеризовать структуру и содержание плана действий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Уметь анализировать основные задачи и формы обучения в области гражданской обороны.		
12	Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях	Уметь охарактеризовать предназначение и основные задачи гражданской обороны. Знать структуру и органы управления. Знать основные меры защиты населения от чрезвычайных ситуаций. Уметь анализировать права и обязанности граждан в области гражданской обороны. Иметь практические навыки и умения при выполнении действий по сигналам оповещения		
13	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера	Уметь охарактеризовать опасные природные явления и их последствия, перечисляют поражающие факторы и особенности чрезвычайных ситуаций природного характера. Знать правила безопасного поведения в зоне чрезвычайных ситуаций природного характера.		
14	Защита населения и	Уметь охарактеризовать чрезвычайные ситуации		

	территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера	техногенного характера. Знать правила безопасного поведения в зоне чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Знать правила безопасного поведения при оповещении об аварии с выбросом аварийно-химически опасных веществ.		
15	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование	Уметь охарактеризовать чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Знать основы добровольного и обязательного страхования.		
16	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения	Уметь анализировать чрезвычайные ситуации военного характера и раз- личные виды оружия массового поражения. Уметь охарактеризовать индивидуальные и коллективные средства защиты населения.		
17	Защита населения и территорий от радиационной опасности	Уметь охарактеризовать радиационную безопасность населения и территорий. Уметь анализировать общие рекомендации при угрозе ядерного заражения.		
18	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения	Знать средства коллективной защиты населения. Уметь актуализировать знания о защитных свойствах и характерных особенностях убежищ и укрытий. Уметь охарактеризовать особенности противорадиационного укрытия.		
19	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности	Уметь актуализировать знания по экологической безопасности. Знать источники биолого-социальной и экологической опасности. Знать характеристику биологических чрезвычайных ситуаций.		
20	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи	Уметь актуализировать полученные ранее знания о специальных и простейших средствах индивидуальной защиты органов дыхания. Знать, как охарактеризовать виды и особенности противогазов. Практически уметь использовать средства защиты органов дыхания.		
21	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы	Знать структуру и уметь охарактеризовать организационную основу Вооруженных Сил Российской Федерации. Знать структуру Вооруженных Сил РФ		
22	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации	Уметь анализировать состав и основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации. Уметь актуализировать характеристику видов Вооруженных Сил. Знать федеральные законы определяющие главное предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации		
23	Воинская обязанность и военная служба	Знать законодательные основы военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Уметь охарактеризовать структуру и содержание воинской обязанности.		
24	Права и обязанности военнослужащих	Знать законодательные основы социальной защиты военнослужащих. Знать права и обязанности военнослужащих. Уметь охарактеризовать общие, должностные, специальные обязанности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.		
25	Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации	Знать боевые традиции и структуру воинских ритуалов. Знать порядок проведения наиболее важных ритуалов Вооруженных Сил Российской Федерации		

Раздел 3 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (9 часов).

26	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья	Уметь охарактеризовать социальную обусловленность здоровья человека в современной среде обитания. Уметь анализировать понятия «индивидуальное здоровье» и «общественное здоровье».		
27	Здоровый образ жизни и его составляющие	Знать сущность понятия «здоровый образ жизни», его значение и составляющие. Уметь анализировать целостное представление о здоровом образе жизни как средстве обеспечения общего благополучия человека.		
28	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики	Знать об инфекционных заболеваниях и методах их профилактики. Знать источники инфекционных заболеваний и факторы риска. Уметь охарактеризовать меры профилактики инфекционных заболеваний.		
29	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики	Уметь актуализировать знания об основных неинфекционных заболеваниях. Знать факторы риска неинфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний. Уметь охарактеризовать меры профилактики.		
30	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем	Уметь анализировать целостное представление о культуре взаимоотношений юношей и девушек. Знать симптомы, последствия заболеваний, передающихся половым путем, и меры профилактики.		
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	Уметь актуализировать знания по оказанию помощи при неотложных состояниях. Уметь охарактеризовать неотложные состояния, требующие оказания первой помощи.		
32	Правила оказания первой помощи при травмах	Уметь актуализировать знания по данной теме. Уметь практически отработать порядок оказания первой помощи при травмах.		
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях	Знать виды кровотечений и способы их остановки. Уметь практически отработать умения остановки кровотечений различными способами.		
34	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	Знать порядок действий при оказании первой помощи при ушибах, вывихах, растяжении связок и переломах. Уметь практически отработать умения иммобилизации и транспортировки пострадавшего.		