

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лицей №2"

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от 24.08. 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора

МБОУ «Лицей №2»

№ 200/1 от 24.08. 2022г.

*Фоминская Е.А.*



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10 класса**  
**среднее общее образование**  
**базовый уровень**  
**на 2022/2023 учебный год**

Составил:

Гончаров Данил Юрьевич,  
учитель основ безопасности жизнедеятельности  
первой квалификационной категории

г. Барнаул  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Лицей № 2» (приказ № 200/1-осн. от 24.08.2022 г.), на основании авторской программы: Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень : рабочая программа. 10-11 классы : учебно-методическое пособие / С.В. Ким. – М. : Вентана-Граф, 2019. – 105 с. – (Российский учебник).

Программа предполагает использование учебника: Ким, С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы : учебник : базовый уровень / С.В. Ким, В.А. Горский – 4-е изд., стереотип. – М.; Просвещение, 2021 – 396, [4] с.: ил.

Авторская программа рассчитана на 35 часов, из расчета 1 час в неделю.

В соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «Лицей № 2» рабочая программа рассчитана на 35 часов в год, из расчёта 1 час в неделю. Срок реализации рабочей программы - 1 год.

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

К участию в учебных сборах привлекаются все граждане, обучающиеся в образовательных учреждениях и в учебных пунктах, за исключением имеющих освобождение от занятий по состоянию здоровья.

Планирование и организация учебных сборов осуществляются органами местного самоуправления, на которые возложено управление в сфере образования, и руководителями образовательных учреждений совместно с военными комиссарами и командирами соединений.

Продолжительность учебных сборов — 5 дней (35 учебных часов). В ходе сборов изучаются: размещение и быт военнослужащих, организация караульной и внутренней служб, элементы строевой, огневой, тактической, физической и военно-медицинской подготовки, а также вопросы радиационной, химической и биологической защиты войск. В процессе учебных сборов выполняются мероприятия по военно-профессиональной ориентации.

Учебные сборы проводятся на базе соединений и воинских частей Вооруженных Сил Российской Федерации, других войск, воинских формирований и органов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (15 ч)

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

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 (5 ч)

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 ч)

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 ч)

Глава 4. Чрезвычайные ситуаций военного характера и безопасность (5 ч)

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 ч)

Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Воинская обязанность и военная служба.

1 Права и обязанности военнослужащих. Боевые традиции и ритуалы Вооружённых  
2 Сил Российской Федерации.

### 3 4 **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)**

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

8 Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья.  
9 Здоровый образ жизни и его составляющие. Инфекционные заболевания: их  
10 особенности и меры профилактики. Факторы риска неинфекционных заболеваний и  
11 меры их профилактики. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

12  
13 Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (5 ч)

14 Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок. Правила  
15 оказания первой помощи при травмах. Первая помощь при кровотечениях, ранениях.  
16 Первая помощь: сердечно-легочная реанимация. Первая помощь при ушибах,  
17 растяжении связок, вывихах, переломах.

## 18 19 **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### 20 21 **Личностные результаты:**

- 22 • развитие духовных и физических качеств, определяющих готовность и  
23 способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению на  
24 основе социально одобряемых и рекомендуемых моделей безопасного поведения,  
25 определяющих качество формирования индивидуальной культуры здоровья и  
26 безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания;
- 27 • формирование потребности и осознанной мотивации в следовании правилам  
28 здорового образа жизни, в осознанном соблюдении норм и правил безопасности  
29 жизнедеятельности в учебной, трудовой, досуговой деятельности;
- 30 • развитие готовности и способности к непрерывному самообразованию с  
31 целью совершенствования индивидуальной культуры здоровья и безопасности  
32 жизнедеятельности;
- 33 • воспитание ответственного отношения к сохранению своего здоровья,  
34 здоровья других людей и окружающей природной среды обитания;
- 35 • формирование гуманистических приоритетов в системе ценностно-смысловых  
36 установок мировоззренческой сферы обучающихся, отражающих личностную и  
37 гражданскую позиции в осознании национальной идентичности, соблюдение  
38 принципа толерантности во взаимодействии с людьми в поликультурном социуме;
- 39 • воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной  
40 среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

41  
42 **Метапредметные результаты** предполагают формирование универсальных  
43 учебных действий, определяющих развитие умения учиться. Таким образом,  
44 учащиеся приобретают:

- 1 • умения познавательные, интеллектуальные (аналитические, критические,  
2 проектные, исследовательские, работы с информацией: поиска, выбора,  
3 обобщения, сравнения, систематизации и интерпретации):
- 4 • формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную  
5 проблему (задачу);
- 6 • анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;  
7 обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 8 • выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на  
9 безопасность жизнедеятельности человека;
- 10 • генерировать идеи, моделировать индивидуальные решения по обеспечению  
11 личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- 12 • планировать - определять цели и задачи по безопасному поведению в  
13 повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 14 • выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты  
15 своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- 16 • находить, обобщать и интерпретировать информацию с использованием  
17 учебной литературы по безопасности жизнедеятельности, словарей, интернета,  
18 СМИ и других информационных ресурсов;
- 19 • применять теоретические знания в моделировании ситуаций по мерам первой  
20 помощи и самопомощи при неотложных состояниях, по формированию здорового  
21 образа жизни.

22 **умения коммуникативные:**

- 23 • взаимодействовать с окружающими, вести конструктивный диалог, понятно  
24 выражать свои мысли, слушать собеседника, признавать право другого человека на  
25 иное мнение;
- 26 • выполнять различные социальные роли в обычной и экстремальной  
27 ситуациях, в решении вопросов по обеспечению безопасности личности, общества,  
28 государства.

29 **умения регулятивные (организационные):**

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

38 Предметные результаты предполагают формирование основ научного  
39 (критического, исследовательского) типа мышления на основе научных  
40 представлений о стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности; о подходах  
41 теории безопасности жизнедеятельности к изучению опасных и чрезвычайных  
42 ситуаций; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и  
43 государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от  
44 чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; о социально-  
45 демографических и экологических процессах на территории России; о подготовке

1 населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций, включая  
2 противодействие экстремизму, терроризму, наркотизму; о здоровом образе жизни;  
3 об оказании первой помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях  
4 граждан в области безопасности жизнедеятельности, о военно-силовых ресурсах  
5 государства по защите населения и территорий.

6 ***в ценностно-ориентационной сфере:***

7 • ценностные установки, нравственные ориентиры, стратегические приоритеты,  
8 мотивы, потребности, принципы мышления и поведения, обеспечивающие  
9 выработку индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности,  
10 экологического мировоззрения и мотивации, антиэкстремистского поведения,  
11 гражданской позиции, умения предвидеть опасные ситуации, выявлять их причины  
12 и возможные последствия, проектировать модели безопасного поведения;

13 • осознание личной ответственности за формирование культуры семейных  
14 отношений.

15 ***в коммуникативной сфере:***

16 • умение находить необходимую информацию по вопросам безопасности  
17 здоровья, адекватно информировать окружающих и службы экстренной помощи об  
18 опасной ситуации;

19 • умение сотрудничать с другими людьми, выполнять совместно необходимые  
20 действия по минимизации последствий экстремальной ситуации;

21 • стремление и умение находить компромиссное решение в сложной ситуации.

22 ***в эстетической сфере:***

23 • умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту  
24 окружающего мира;

25 • умение различать эргономичность, эстетичность и безопасность объектов и  
26 среды обитания (жизнедеятельности).

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

28 • грамотное обращение с бытовыми приборами, техническими устройствами;

29 • соблюдение правил дорожного движения и поведения на транспорте;

30 • соблюдение правил отдыха в загородной зоне;

31 • знание номеров телефонов для вызова экстренных служб;

32 • умение оказывать первую помощь;

33 • правоохранительное поведение в социальной и природоохранной сфере.

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

35 • накопление опыта физического и психического совершенствования  
36 средствами спортивно-оздоровительной деятельности, здорового образа жизни;

37 • выработка привычки к соблюдению правил техники безопасности при  
38 развитии физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости,  
39 координации, скоростных качеств, обеспечивающих двигательную активность;

40 • соблюдение рационального режима труда и отдыха для того, чтобы  
41 выдерживать высокую умственную нагрузку старшеклассников, осуществлять  
42 профилактику утомления и дистресса здоровыми способами физической  
43 активности;

44 • умение правильно оказывать первую помощь при травмах на занятиях  
45 физической культурой и в экстремальных ситуациях.

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Оценка "5"** ставится в том случае, если- уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Оценка "4"** ставится в том случае, если- уровень требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2-3 ошибок или 4-6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительное нарушение логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Оценка "3"** ставится в случае, если- достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Оценка "2"** ставится в том случае, если- уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушения логики; неполнота, не раскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументаций либо ошибочность ее основных положений.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов
1.	Основы комплексной безопасности личности, общества, государства.	15
2.	Военная безопасность государства	10
3.	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
4.	Итого	35

### Формы контроля

Формы контроля	I	II	III	IV
Всего уроков				
Практические работы				
Итого				

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

№ в разделе	Наименование разделов темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечание
			По плану	Фактически	
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества государства (15 ч)</b>					
Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 ч)					
1.	Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания				
2.	Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности				
3.	Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания				
4.	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания				
5.	Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания				
Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства (5 ч)					
6.	Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности				
7.	Защита национальной безопасности государства от военных угроз				
8.	Защита личности, общества, государства от угроз социального характера				
9.	Противодействие экстремизму				
10.	Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации				
Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях (5 ч)					
11.	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)				
12.	Основные мероприятия РСЧС и				

	гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях				
13.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера				
14.	Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера				
15.	Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование				
<b>Раздел 2. Военная безопасность государства (10 ч)</b>					
Глава 4. Чрезвычайные ситуаций военного характера и безопасность (5 ч)					
16.	Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения				
17.	Защита населения и территорий от радиационной опасности				
18.	Средства коллективной защиты от оружия массового поражения				
19.	Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности				
20.	Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи				
Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (5 ч)					
21.	Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы				
22.	Состав Вооруженных Сил Российской Федерации				
23.	Воинская обязанность и военная служба				
24.	Права и обязанности военнослужащих				
25.	Боевые традиции и ритуалы Вооружённых Сил Российской Федерации				
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)</b>					
Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (5 ч)					
26.	Медицинское обеспечение индивидуального и общественного				

	здоровья				
27.	Здоровый образ жизни и его составляющие				
28.	Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики				
29.	Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики				
30.	Профилактика заболеваний, передающихся половым путем				
Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (5 ч)					
31.	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок				
32.	Правила оказания первой помощи при травмах				
33.	Первая помощь при кровотечениях, ранениях				
34.	Первая помощь: сердечно-легочная реанимация				
35.	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах				
	Всего - 35 часов				

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21

## УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1  
2  
3  
4 1. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень :  
5 рабочая программа. 10-11 классы : учебно-методическое пособие / С.В. Ким. – М. :  
6 Вентана-Граф, 2019. – 105 с. – (Российский учебник).  
7

8 2. Ким, С.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 – 11 классы :  
9 учебник : базовый уровень / С.В. Ким, В.А. Горский – 4-е изд., стереотип. – М.;  
10 Просвещение, 2021 – 396, [4] с.: ил.  
11

12 3. Ким, С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень.  
13 10—11 классы : методическое пособие / С. В. Ким. — М. : Вентана-Граф, 2020. –  
14 104, [8] с. – (Российский учебник).  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45

