




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей нач. классов  
руководитель МО  
 Понафидкина А. О.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Космынина О. А.  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Занина Л. Н.  
Приказ № 130  
от «31» августа 2022 г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»  
образовательная область «Физическая культура, экология и основы  
безопасности и жизнедеятельности»  
10 класс,  
базовый уровень  
на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы учебно-методического пособия / С. В. Ким. «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. — М. : Вентана-Граф, 2019.

Составитель:  
Найчук Станислав Алексеевич,  
учитель физической культуры и ОБЖ

с. Бобково  
2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса составлена на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бобковская СОШ», примерной программы среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности и авторской программы учебного предмета для обучающихся 10 класса общеобразовательных учреждений автора: С. В. Ким «Основы безопасности жизнедеятельности» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений М: Вентана-Граф, 2019 которая соответствует федеральному государственному образовательному стандарту 2012 г., годового календарного графика МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год, учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022-2023 учебный год, Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Бобковская СОШ».

### Цели и задачи:

Основные цели изучения предмета ОБЖ:

— содействие повышению уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества, государства от внешних и внутренних угроз;

— содействие снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства;

— формирование основ экологического мышления, осознание влияния культуры безопасности жизнедеятельности и социально-экономических процессов на состояние природной среды, приобретение опыта природоохранной деятельности;

— осознание ответственности и потребности в формировании культуры семейных отношений на основе принятия ценностей семейной жизни — любви, равноправия, заботы, ответственности;

— профилактика асоциального поведения учащихся, формирование антиэкстремистского и антитеррористического поведения, отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач в образовательном процессе:

– обучение учащихся стратегии и тактике безопасности жизнедеятельности, обеспечивающее усвоение знаний о правах и обязанностях личности, общества и государства в области безопасности, о здоровом образе жизни, формирование умений предвидеть и распознавать опасности, грамотно действовать, используя индивидуальные и коллективные средства защиты, оказывать первую помощь, реализуя стратегию минимизации негативных последствий для собственного здоровья, благополучия других людей и среды обитания;

– воспитание чувства личной причастности и ответственности за обеспечение индивидуальной, общественной (социальной) и государственной безопасности; четкой правовой гражданской позиции по сохранению социального мира, по правоповедению в социальных конфликтах; ценностного отношения к любой жизни, к своему здоровью, здоровью людей и среде обитания;

– развитие личных духовных и физических качеств: самодисциплины, самоконтроля, самооценки собственной культуры безопасного поведения и деятельно-

сти, обеспечивающих личную и общественную безопасность.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля. Каждый модуль программы — это раздел содержания курса ОБЖ, который состоит из нескольких частей (глав). Каждая глава включает пять тем (параграфов).

В соответствии с учебным планом предмет изучается в 10 классах по одному часу в неделю: 35 часов. По окончании 10 класса проводятся учебные сборы по основам военной службы продолжительностью 35 часов.

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» призвана способствовать освоению учащимися теоретических знаний и практических умений в обеспечении личной и общественной безопасности в настоящем и будущем, в формировании культуры безопасного поведения и деятельности с учетом индивидуальных особенностей. Курс ОБЖ является *интегрированным*, т. е. объединяет несколько предметных областей (экология, физическая культура, охрана труда, гражданская оборона, начальная военная подготовка, основы медицинских знаний) по проблеме безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения целей и задач учебного предмета:

– **Ким С. В., Горский В. А.** Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10—11 классы: учебник. — М.: Вентана-Граф.

– **Ким С. В.** Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф.

– **Ким С. В.** Основы безопасности жизнедеятельности. 10— 11 классы: методическое пособие. — М.: Вентана-Граф.

Характерные для освоения учебной программы по основам безопасности жизнедеятельности формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная - при изучении нового материала, закреплении материала;
- групповая - при выполнении творческих заданий;
- индивидуальная – при выполнении тестовых заданий и устном ответе;

Специфические для учебного предмета формы контроля освоения обучающимися содержания общеобразовательной программы по основам безопасности жизнедеятельности являются: тестовые задания

## Планируемые результаты 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, соблюдении принципа толерантности во взаимодействии с людьми в политкультурном социуме.
- Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

### Метапредметные результаты:

**Умения познавательные, интеллектуальные** (аналитические, критические, исследовательские, работы с информацией, поиска, выбора, обобщения, сравнения, систематизации)

- формулировать личные понятия о безопасности и учебно-познавательную проблему (задачу).
- анализировать причины возникновения 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 здоровь-

го 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 познавательной рефлексии (осознание совершаемых действий и мыслительных процессов границ своего знания и не знания) для определения новых познавательных задач и средств их достижения.

- владение практическими навыками первой помощи, физической культуры, здорового образа жизни, экологического поведения, психогигиены.

## **Предметные результаты:**

### **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

- 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 что бы 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 учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов
1. Основы безопасности личности, общества и государства	15
2. Военная безопасность государства	10
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
Итого	35

## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества и государства (15 ч)</b>	
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
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
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>	
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
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 Вооруженных Сил Российской Федерации
<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)</b>	
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
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

