

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Благовещенская средняя общеобразовательная школа  
Ирбейского района Красноярского края

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
МОБУ Благовещенская СОШ  
Краева С.В. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

«Утверждаю»  
Директор МОБУ Благовещенская СОШ  
Чумакова В.Н. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
«Основам безопасности жизнедеятельности»  
10 класс

Составил:  
Кариев Азат Бахытжанович

2021г

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «ОБЖ»

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.

## **Содержание курса**

### **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.

#### **Формы организации учебных занятий:**

- классная и внеклассная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная;
- парная.

#### **Формы контроля:**

1. Фронтальный опрос;
2. Индивидуальный опрос;
3. Защита проектов;
4. Само- и взаимоконтроль;
5. Итоговый и промежуточный контроль знаний обучающихся осуществляется в виде тестирования.

#### **Основные виды учебной деятельности:**

При изучении тематики ОБЖ можно выделить пять основных видов учебной деятельности обучающихся:

##### *1. Учебно-познавательную, включающую:*

- изучение нового учебного материала на уроках;
- выполнение домашней работы с использованием учебной литературы и ресурсов сети Интернет для расширения познания о реальном окружающем мире, факторах риска для жизни и здоровья, об опасных и чрезвычайных ситуациях, их последствиях, о здоровом образе жизни и его составляющих.

##### *2. Аналитическую, включающую:*

- установление причинно-следственной связи между явлениями и событиями, происходящими в окружающей среде;

- планирование личного поведения с учетом реальной ситуации и личных возможностей.

3. *Практическую*, цель которой — формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению фактора риска для жизни и здоровья в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни.

4. *Поисково-исследовательскую, включающую:*

- наблюдение, поэтапное фиксирование результатов, сопоставление результатов исследовательского и контрольного материала с помощью разнообразных методов и приемов.

5. *Творческую, включающую:*

- самостоятельное раскрытие новых сторон изучаемых явлений, приобретения знаний о новых фактах, умения видеть новое в уже известных фактах.

## Календарно - тематическое планирование

| №<br>п/п  | №<br>ур<br>ок<br>а | Тема урока  | Материально-<br>техническое оснащение | Дата<br>проведения |       | Примечания |
|---|--------------------|---|---------------------------------------|--------------------|-------|------------|
|   |                    |   |                                       | План.              | Факт. |            |
| <b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства (15 ч)</b>   |                    |   |                                       |                    |       |            |
| <b>Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания (5 ч)</b> |                    |   |                                       |                    |       |            |
| 1   | 1                  | Культура безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания                           | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 2   | 2                  | Междисциплинарные основы теории безопасности жизнедеятельности  | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 3   | 3                  | Экологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания                           | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 4   | 4                  | Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания                    | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 5   | 5                  | Психологические основы безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. <i>Тест по главе 1</i> | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| <b>Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства (5 ч)</b>                 |                    |   |                                       |                    |       |            |
| 6   | 1                  | Права и обязанности государства и граждан России по обеспечению безопасности жизнедеятельности          | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 7   | 2                  | Защита национальной безопасности государства от военных угроз   | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 8   | 3                  | Защита личности, общества, государства от угроз социального характера                                   | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 9   | 4                  | Противодействие экстремизму   | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| 10  | 5                  | Противодействие терроризму, наркотизму в Российской Федерации. <i>Тест по главе 2</i>                   | Ноутбук, мультимедийный проектор      |                    |       |            |
| <b>Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях (5 ч)</b>            |                    |   |                                       |                    |       |            |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 11   | 1 | Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС)                                | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 12   | 2 | Основные мероприятия РСЧС и гражданской обороны по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях              | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 13   | 3 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного характера  | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 14   | 4 | Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера  | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 15   | 5 | Чрезвычайные ситуации на инженерных сооружениях, дорогах, транспорте. Страхование. Тест по главе 3                     | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| <b>Раздел 2. Военная безопасность государства (10 ч)</b>   |   |  |  |  |  |  |
| <b>Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность (5 ч)</b>                      |   |  |  |  |  |  |
| 16   | 1 | Защита населения и территорий от военной опасности, оружия массового поражения и современных обычных средств поражения | Ноутбук, мультимедийный проектор, противогаз |  |  |  |
| 17   | 2 | Защита населения и территорий от радиационной опасности  | Ноутбук, мультимедийный проектор, противогаз |  |  |  |
| 18   | 3 | Средства коллективной защиты от оружия массового поражения   | Ноутбук, мультимедийный проектор, противогаз |  |  |  |
| 19   | 4 | Защита населения и территорий от биологической и экологической опасности   | Ноутбук, мультимедийный проектор, противогаз |  |  |  |
| 20   | 5 | Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи. Тест по главе 4   | Ноутбук, мультимедийный проектор, противогаз |  |  |  |
| <b>Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз (5 ч)</b> |   |  |  |  |  |  |
| 21   | 1 | Вооруженные Силы Российской Федерации: организационные основы  | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 22   | 2 | Состав Вооруженных Сил Российской Федерации  | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |
| 23   | 3 | Воинская обязанность и военная служба  | Ноутбук, мультимедийный проектор             |  |  |  |

|   |   |   |                                  |  |  |  |
|---|---|---|----------------------------------|--|--|--|
| 24  | 4 | Права и обязанности военнослужащих  | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| 25  | 5 | Боевые традиции и ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации. <i>Тест по главе 5</i>                  | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| <b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (10 ч)</b>                        |   |   |                                  |  |  |  |
| <b>Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания (5 ч)</b> |   |   |                                  |  |  |  |
| 26  | 1 | Медицинское обеспечение индивидуального и общественного здоровья  | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| 27  | 2 | Здоровый образ жизни и его составляющие   | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| 28  | 3 | Инфекционные заболевания: их особенности и меры профилактики  | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| 29  | 4 | Факторы риска неинфекционных заболеваний и меры их профилактики   | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| 30  | 5 | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. <i>Тест по главе 6</i>                            | Ноутбук, мультимедийный проектор |  |  |  |
| <b>Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях (5 ч)</b>                            |   |   |                                  |  |  |  |
| 31  | 1 | Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок  | Медицинская аптечка              |  |  |  |
| 32  | 2 | Правила оказания первой помощи при травмах  | Медицинская аптечка              |  |  |  |
| 33  | 3 | Первая помощь при кровотечениях, ранениях   | Медицинская аптечка              |  |  |  |
| 34  | 4 | Первая помощь: сердечно-легочная реанимация   | Медицинская аптечка              |  |  |  |
| 35  | 5 | Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах. <i>Итоговое тестирование по курсу.</i> | Медицинская аптечка              |  |  |  |



## **Учебно - методическое обеспечение**

### **Учебники**

1. Ким С.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 10-11 классы: базовый уровень: учебник/ С.В. Ким, В.А, Горский.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана- Граф. 2020г.