

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа №20»  
имени Героя советского Союза Д.М. Карбышева

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры, ОБЖ  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Солодовникова  
От 30.08.2022г.



О="МБУ ""Школа  
№ 20""", CN=""  
Солодовникова  
Оксана  
Николаевна,  
директор", E=  
school20@  
edu.tgl.ru  
00dcad391422dd  
119f  
2023.09.02  
03:39:56+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**10-11 классы**

**Составитель: Усачев С.А., учитель ОБЖ**

Уровень образования: *основное общее образование*

Уровень программы: *основная общеобразовательная программа*

Сроки реализации: 2 года

Тольятти,  
2022

Рабочая программа составлена на основе программы:

С. В. Ким, В. А. Горский. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс.

Сборник: С. В. Ким. Основы безопасности жизнедеятельности. Базовый уровень. 10-11 класс. М., «Вентана-граф», 2019 г.

Учебник:

С. В. Ким, В. А. Горский. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класс. М., «Вентана-граф», 2020.

## Планируемые результаты

### ***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, обучающиеся приобретут:

***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:***

***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 программы**

**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, и 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.

## **11 класс**

## **Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства**

### ***Глава 1. Научные основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания***

Проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности человека в современной среде обитания. Этические и экологические критерии безопасности современной науки и технологий. Общенаучные методологические подходы к изучению проблем безопасности жизнедеятельности человека в среде обитания. Основные подходы и принципы обеспечения безопасности объектов в среде жизнедеятельности.

Основы управления безопасностью в системе «человек — среда обитания».

### ***Глава 2. Комплекс мер взаимной ответственности личности, общества, государства по обеспечению безопасности***

Обеспечение национальной безопасности России. Обеспечение социальной, экономической и государственной безопасности. Меры государства по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Поисково-спасательная служба МЧС России. Международное сотрудничество России по противодействию военным угрозам, экстремизму, терроризму.

### ***Глава 3. Экстремальные ситуации и безопасность человека***

Экстремальные ситуации криминогенного характера.

Экстремизм, терроризм и безопасность человека. Наркотизм и безопасность человека.

Дорожно-транспортная безопасность.

Вынужденное автономное существование в природных условиях.

## **Раздел 2. Военная безопасность государства**

### ***Глава 4. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз***

Основные задачи Вооруженных Сил. Правовые основы воинской обязанности. Правовые основы военной службы. Подготовка граждан к военной службе: обязательная и добровольная. Требования воинской деятельности к личности военнослужащего.

### ***Глава 5. Особенности военной службы в современной Российской армии***

Особенности военной службы по призыву и альтернативной гражданской службы. Военные гуманитарные миссии России в «горячих точках» мира. Военные операции на территории России: борьба с терроризмом. Военные учения Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевая слава российских воинов.

### **Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

#### ***Глава 6. Основы здорового образа жизни***

Демографическая ситуация в России. Культура здорового образа жизни. Культура питания. Культура здорового образа жизни и репродуктивное здоровье. Вредные привычки. Культура движения.

#### ***Глава 7. Первая помощь при неотложных состояниях***

Медико-психологическая помощь. Первая помощь при ранениях. Первая помощь при поражении радиацией, отравляющими веществами, при химических и термических ожогах, обморожении. Первая помощь при дорожно-транспортном происшествии. Первая помощь при отравлении никотином, алкоголем, лекарствами, ядами, наркотическими веществами.

### **Тематическое планирование 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела/урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Раздел 1. Основы безопасности личности, общества, государства</b>	<b>15</b>
	<b><i>Глава 1. Научные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности человека в современной среде</i></b>	<b>5</b>
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
	<b><i>Глава 2. Законодательные основы обеспечения безопасности личности, общества, государства</i></b>	<b>5</b>
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
	<b><i>Глава 3. Организационные основы защиты населения и территорий России в чрезвычайных ситуациях</i></b>	<b>5</b>
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
	<b>Раздел 2. Военная безопасность государства</b>	<b>10</b>
	<b>Глава 4. Чрезвычайные ситуации военного характера и безопасность</b>	<b>5</b>
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
	<b>Глава 5. Вооруженные Силы Российской Федерации на защите государства от военных угроз</b>	<b>10</b>
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
	<b>Раздел 3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни</b>	<b>10</b>
	<b>Глава 6. Факторы риска нарушений здоровья: инфекционные и неинфекционные заболевания</b>	<b>5</b>
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
	<b>Глава 7. Оказание первой помощи при неотложных состояниях</b>	<b>4</b>
31	Первая помощь при неотложных состояниях: закон и порядок	1
32	Правила оказания первой помощи при травмах	1
33	Первая помощь при кровотечениях, ранениях, сердечно-легочная реанимация	1
34	Первая помощь при ушибах, растяжении связок, вывихах, переломах	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## 11 класс

№ п/п	Тема раздела/урока	Количество часов
	<b>Раздел 1. Основы комплексной безопасности личности, общества, государства</b>	<b>18</b>
	<i>Глава 1. Обеспечение комплексной безопасности</i>	<b>2</b>
1	Пожарная безопасность. Права и обязанности граждан в области	1
2	Обеспечение личной безопасности на водоемах и в различных бытовых ситуациях	1
	<i>Глава 2. Основы противодействия терроризму и экстремизму в РФ</i>	<b>4</b>
3	Национальный антитеррористический комитет (НАК), его предназначение, структура и задачи	1
4	Контртеррористическая операция и условия ее проведения. Правовой режим контртеррористической операции	1
5	Роль и место ГО в противодействии терроризму	1
6	Применение ВС РФ в борьбе с терроризмом	1
	<i>Глава 3. Основы здорового образа жизни</i>	<b>3</b>
7	Правила личной гигиены. Нравственность и ЗОЖ	1
8	Инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики	1
9	Семья в современном обществе. Законодательство и семья	1
	<i>Глава 4. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи</i>	<b>9</b>
10	Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1
11	Первая помощь при ранении	1
12	Основные правила оказания первой помощи	1
13	Правила остановки артериального кровотечения	1
14	Способы иммобилизации и переноса пострадавшего	1
15	Первая помощь при травмах опорно - двигательного аппарата	1
16	Первая помощь при черепно - мозговой травме, травме груди, травме живота	1
17	Первая помощь при травмах в области таза, при повреждении позвоночника, спины	1
18	Первая помощь при остановке сердца	1
	<b>Раздел 2. Военная безопасность государства</b>	<b>16</b>
	<i>Глава 5. Основы обороны государства</i>	<b>10</b>

19	Основные задачи современных Вооруженных Сил России.	1
20	Международная ( миротворческая) деятельность ВС РФ	1
21	Боевое знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы	1
22	Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе	1
23	Военная форма одежды	1
24	Основные понятия о воинской обязанности	1
25	Организация воинского учета	1
26	Первичная постановка на воинский учет. Обязанности граждан по воинскому учету.	1
27	Обязательная подготовка граждан к военной службе. Требования к индивидуальным качествам специалистов	1
28	Профессионально - психологический отбор и его предназначение. Увольнение с военной службы	1
	<b><i>Глава 6. Основы военной службы</i></b>	<b>6</b>
29	Правовые основы военной службы. Статус военнослужащего	1
30	Военные аспекты международного права	1
31	Общевоинские Уставы ВС РФ	1
32	Прохождение военной службы по призыву	1
33	Прохождение военной службы по контракту	1
34	Альтернативная гражданская служба	1