Специализированное структурное образовательное подразделение общеобразовательная школа при Посольстве России в Венгрии

Рассмотрено:	
руководитель МО	
Trabuenno O.U	— Ф.И.О.
Протокол №	
OT (2B) abrusens	2020 г

Согласовано: зам. руководителя по УВР Оргова С.В. Ф.И.О. от «31» abryema 2020 г.

Утверждено:

Руководитель СП

для <u>о Сон аков 1 В</u>Ф.И.О. покуме Распоряжение № 2м/ш

or in Im cermosop 2020 r.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс Предметная область Учебный предмет Учебный год Количество часов в год Количество часов в неделю

10 класс (среднее общее образование)

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Основы безопасности жизнедеятельности

2020-2021

34

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Дмитриева Н.А.

Квалификационная категория: нет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- -Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019)
- -Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015)
- -Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 29.06.2017)
- -Приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего и среднего(полного) общего образования»
- -Приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (ред. от 08.05.2019)
- -Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- -Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 «№1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897»
- -Основной образовательной программой среднего общего образования школы, составленной на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-3)
- -Учебным планом школы на 2020-21 учебный год;

-Программой «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений/ М.П. Фролов, В.П. Шолох, В.М. Юрьева, Б.И. Мишин ; под ред. Ю.Л. Воробьёва. – М.: АСТ: Астрель, 2014 г.

-Учебником: «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса общеобразовательных организаций/ М.П. Фролов. Под ред. Ю.Л. Воробьёва. – М.: АСТ: Астрель, 2014 г.

Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен. На изучение данного предмета отводится 34 часа (34 учебные недели).

Цели и задачи изучения основ безопасности жизнедеятельности в 10 классе.

- 1. Углубленное изучение тем в области безопасности жизнедеятельности, формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности и индивидуальной системы здорового образа жизни для повышения защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.
- 2. Расширение представлений об экстремизме и терроризме, уяснение социальных причин их возникновения, формирование антитеррористического поведения и способности противостоять террористической и экстремистской идеологии и практике.
- 3. Совершенствования военно-патриотического воспитания и повышения мотивации к военной службе в современных условиях, получение начальных знаний в области обороны и обучение по основам военной службы и по военно-учетным специальностям в объеме, необходимом для военной службы.
- 4. Распознавание и анализ особенностей жизнедеятельности человека при его автономном пребывании в различных природных условиях.
- 5. Окончательное формирование модели своего поведения при возникновении различных чрезвычайных ситуаций.
- 6. Применение в реальных природных условиях различных способов ориентирования на местности.
- 7. Анализ основных направлений организации защиты населения РФ от чрезвычайных ситуаций.
- 8. Обоснование основного предназначения Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
- 9. Формирование негативного отношения к курению, употреблению алкоголя и наркотиков как к факторам, оказывающим пагубное влияние на здоровье.
- 10. Формирование убеждения в ключевой роли благополучной семьи в обеспечении здоровья личности и общества, а также в демографической безопасности государства.

Содержание программы

Раздел I. Безопасность личности, общества и государства (18 часов).

Глава 1. Основные направления национальной безопасности (8 часов).

Основные направления национальной безопасности России. Оборона государства. Стратегия национальной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз. Государственная и общественная безопасность. Понятия: «Военная политика», «крупномасштабная война», «военная угроза», «военный конфликт».

Обеспечение национальной безопасности России. Совет ООН, НАТО, ЮНИДО.

Законодательные и нормативно- правовые акты $P\Phi$ по обеспечению безопасности.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС).

Глава 2. Гражданская оборона- составная часть обороноспособности страны (10 часов).

Гражданская оборона: основные понятия. Определения и задачи. Современные средства поражения и их поражающие факторы. Мероприятия по защите населения.

ГО, основные понятия и определения, задачи ГО предназначение и задачи по обеспечению защиты населения от опасностей, возникающих при ведении боевых действий или вследствие этих действий.

Организация управления ГО. Структура управления и органы управления ГО.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения. Защитные сооружения ГО. Виды защитных сооружений. Правила поведения в защитных сооружениях.

Средства индивидуальной защиты. Основные средства защиты органов дыхания и кожи, правила их использования. Медицинские средства защиты и профилактики. Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС

Организация и основное содержание ACP, организация санитарной обработки людей после выхода из зоны заражения. Организация ГО в школах, её предназначение. План ГО школы. Обязанности обучаемых.

Раздел ІІ. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях (7 часов).

Глава 3. Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях (7 часов).

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Правила безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной опасностью: на рынке, стадионе, вокзале и др.

Уголовная ответственность несовершеннолетних. Особенности уголовной ответственности и несовершеннолетних. Виды наказаний. Хулиганство и вандализм, общие понятия. Уголовная ответственность за хулиганские действия.

Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера

Практическое занятие. Краткая характеристика наиболее вероятных для данной местности ЧС природного и техногенного характера. Отработка правил поведения при получении сигнала о ЧС.

Раздел III. Здоровый образ жизни (9 часов).

Глава 4. Основы Формирования здорового образа жизни (9 часов).

Здоровый образ жизни, понятия и определения, составляющие ЗОЖ.

Здоровый образ жизни - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Общие понятия о режиме жизнедеятельности, и его значение для здоровья человека. Пути обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные элементы жизнедеятельности человека рациональное сочетание элементов жизнедеятельности, обеспечивающих высокий уровень жизни. Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека, его физических и духовных качеств.

Биологические ритмы. Общие понятия. Влияние биоритмов на работоспособность. Основные понятия о биологических ритмах человека. Влияние биологических ритмов на уровень жизнедеятельности человека. Учет влияния биоритмов при распределении нагрузок в процессе жизнедеятельности для повышения уровня работоспособности.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой для обеспечения высокого уровня работоспособности и долголетия. Двигательная активность и её преимущества. Физическая культура и её положительное влияние на здоровье человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки и их социальные последствия. Алкоголизм и курение, их профилактика. Курение и его влияние на состояние здоровья. Влияние курения на нервную и сердечно-сосудистую системы. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркомания – прямая угроза жизни и здоровью человека. Наркотики. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании, чистота и культура в быту.

2. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов, тем	Количество	Внесенные
		часов по	коррективы в
п/п		разделам,	рабочую
		темам	программу
	Раздел І. Безопасность личности, общества и государства.	18	18
	Глава 1. Основы комплексной безопасности. Защита населения от		

внешних и внутренних угроз.	8	8
Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности		
страны	10	10
Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и		
чрезвычайных ситуациях	7	7
Глава 3. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного		
поведения	7	7
Раздел IV. Здоровый образ жизни	9	9
Глава 4. Основы формирования здорового образа жизни	9	9
Итого за год:	34	34

3. <u>Планируемые результаты освоения учебного курса:</u> *Предметные:*

Учащиеся научатся:

- - знаниям о факторах, формирующих здоровье человека
- - основам культуры личной и коллективной безопасности
- - нравственно-этическому мировоззрению, предусматривающему заботу о личной безопасности
- - знаниям о безопасности окружающих людей
- знаниям опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;
- - знаниям и умениям применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- - знаниям о создании благоприятных для жизни и деятельности условий среды обитания.
 - - основным понятиям ГО;
 - - знаниях о современных средствах поражения и их поражающих факторах, мероприятиях по защите населения;
 - - организации инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС военного и мирного времени;
 - - организации гражданской обороны в школе.
 - - основным понятиям и знаниям о структуре ЗОЖ;
 - - знаниям о роли питания как составляющей ЗОЖ;
 - - знаниям о влиянии двигательной активности на здоровье человека;
 - - знаниям о социальной опасности вредных привычек, механизмы их возникновения, меры профилактики.
 - - основным понятиям, функциям и показателям здоровья;
 - - признакам инфекционных заболеваний, условиям и механизмам передачи инфекции;

- - наиболее часто встречающимся инфекциям и механизмам их передачи, мерам профилактики.
- - правовым основам обеспечения защиты населения от ЧС;
- - основным мероприятиям, проводимым в РФ по защите населения от ЧС;
- - особенностям современных войн и вооружённых конфликтов;
- - общим чертам международного терроризма.
- - причинам возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- - потенциальным опасностям природного, техногенного и социального происхождения;
- - потенциально опасным объектам в районе проживания.
- - правилам безопасности при автономном существовании в природной среде;
- - правилам подготовки и обеспечению безопасности в походах;
- - правилам поведения при захвате в заложники или похищении.

• Учащиеся получат возможность научиться:

- - рассматривать в качестве приоритета вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности, формировать современную культуру безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- - формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- - понимать личную и общественную значимость современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- - понимать роль государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;
- - понимать необходимость подготовки граждан к военной службе;
- - формировать установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;
- - формировать антиэкстремистскую и антитеррористическую личностную позицию;
- - понимать необходимость сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
 - - определить вид применённого оружия;
 - - пользоваться убежищем;
 - - подобрать противогаз и пользоваться им;
 - - действовать при угрозе ЧС, возникновении ЧС и ликвидации последствий ЧС в школе
 - - вести здоровый образ жизни, противостоять вредным привычкам, проявлять активную жизненную позицию
 - - в любых условиях проживания обеспечивать выполнение правил гигиены;
 - - обеспечивать выполнение основных мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.

- - работать с правовыми документами.
- -различать ЧС геологического, метеорологического, гидрологического, биологического происхождения;
- - различать ЧС техногенного характера в соответствии с их классификацией.
- - устанавливать причинно-следственные связи между соблюдением общих мер безопасности при автономном существовании в природе и возникновением различных опасных ситуаций;
- - называть способы ориентирования на местности, подачи сигналов бедствия и другие приёмы обеспечения безопасности в случае автономного существования в природных условиях.

5. Контрольно-измерительные материалы:

Итоговый тест по ОБЖ

Часть А Выберите один правильный ответ.

б) связанная с угрозой выброса опасного вещества; в) повлекшая за собой человеческие жертвы, ущерб.

а) очистка через фильтр из песка и материи; б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;			в) кипячение воды; г) добавление в воду марганцовки.		
		атерии;			
А 2. В солн	иечный полдень п	тень указываеп	п направление	на:	
а) юг;	б) север;	в) запад;	г) восток.		
. 2 П	roŭ etopono vin	ин ви булото п	IDUFATI CO DAN	я неисправный велосипед или скутер?	
	- •	•		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
А) против д	движения трансп	орта;	В) в попу	гном направлении движения транспорта;	
А) против д	- •	орта;	В) в попу	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

а) возникающая по техническим причинам, а также из-за случайных внешних воздействий на промышленном предприятии;

А 6. Как называется закон, определяющий права и обязанности граждан в области защиты от
чрезвычайных ситуаций?
А) ФЗ «О безопасности» Б) ФЗ «О гражданской обороне» В) Федеральный закон «Об обороне»
Г) ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»
А 7. Выберите верное направление выхода из зоны химического заражения:
А 7. Выосрите верное направление выхода из зоны химического заражения. А) перпендикулярно направлению ветра Б) по направлению ветра
В) навстречу потоку ветра Г) подождать, когда порывы ветра стихнут
1) подождать, когда порывы встра стихнут
А 8. Какая воинская повинность была введена в России указом Петра I в 1705 году?
А) всеобщая Б) частичная В) рекрутская Г) полная
= -, =, =,, -
А 9. Как вы понимаете, что такое духовное здоровье?
А) знание культуры и искусства Б) умение воспринимать красоту окружающего мира
В) начитанность и образованность человека Г) состояние системы мышления и мировоззрения
А 10. При аварии с утечкой аммиака в качестве индивидуального средства защиты вы решили применить ватно-марлевую
повязку. Каким раствором следует ее смочить?
а) 2%-м раствором нашатырного спирта; б) 2%-м раствором уксусной или лимонной кислоты;
в) 2%-м раствором соды.
<u>Часть Б.</u>
Б 1. Приведите по 3 примера опасных природных явлений происходящих
А) в литосфере Б) в гидросфере В) в атмосфере
E 2 Danie a nongluo congemanta process process process process
Б 2. Расположите в порядке возрастания уровни управления РСЧС
А) региональный Б) объектовый В) федеральный Г) муниципальный Д) территориальный
Б 3. Выберите режимы функционирования РСЧС:
а) повседневной деятельности; б) прогнозирования обстановки; в) повышенной готовности;
г) чрезвычайной ситуации; д) оперативного реагирования
Б 4. Назовите самостоятельные рода войск Вооруженных Сил РФ
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

			Б) Военно-морской флот о-воздушные Силы	В) Сухопутные войска
Е) Ракетные войси				
			ой защиты дыхания?	
.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,	
Б6. Дополните от	пределение и ук	ажите, о к	аком мероприятии граж	данской обороны идет речь?
, ,				и необходимой
об обстановке и г				-
	1		•	
Б 7. Установите	е соответстви	е между дап	пой и мероприятием	
А) 1932 г	Б) 1961 г.		Г) 1995 г	
,	,	,	,	
1) МПВО реорганизована в ГО		3) (Создание Единой Государ	ственной системы по ЧС
2) Создана РСЧС		4) Создание системы гражданской обороны России		
			-	-
Б 8. Ваши дейст	вия по сигналу	«Внимание	всем!».	
			го поведения во время эва	куации и движения по
зараженной месп			-	•
А) находиться в с	редствах защиті	ы органов дь	іхания и кожи	
Б) если очень уста	-	-		
			высокой траве или кустар	нику
Г) через 30 минут	движения можн	но на 5 мину	т лечь и поднять ноги вып	ие головы
			мя снятия надеть респира	
-	_	_		_
Б 10. Дайте опре	еделение экстр	емизму с то	чки зрения общественно	го мнения.
<u>Часть С</u>				
С 1. На улице нач	алась перестрел	ка. Ваши деі	йствия, если Вы находите	сь в квартире?
1 0		бытового га	за, необходимо предотвра	тить возможный взрыв.
Что нужно сделат	ъ?			

С 3. Что необходимо сделать туристам, прежде чем покинуть место привала?

С 4. Ваши действия в опасной ситуации. Установите соответствие

1) цунами 2) смерч 3) землетрясение 4) лесной пожар

 Γ выйти на открытую местность Γ покинуть опасную зону, двигаясь в наветренную сторону

Б) подняться на высоту не менее 30 м. Д) укрыться в подвале

В) спрятаться под подоконником Е) быстро добежать до дома