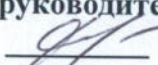


**Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии**

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.
руководитель МО

 Сафронова Г.Н.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

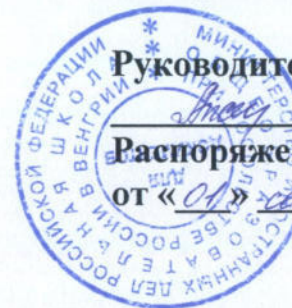
 Матвиенко Е.В.
от «31» августа 2021г.

Утверждено:

Руководитель СП

Аксёнов А.М.

Распоряжение № 19/ш
от «01» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором
изучается учебный курс

10 класс (среднее общее образование)

Предметная область

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Основы безопасности жизнедеятельности

Учебный год

2021-2022

Количество часов в год

34

Количество часов в неделю

1

Программу составил(а)

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

Квалификационная категория: нет

Пояснительная записка

Рабочая программа по ОБЖ на 2021/22 учебный год для обучающихся 10 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 сентября 2020 г. № 519 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана основного общего образования школы на 2021 – 2022 учебный год;
- Программы «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. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2014 г.

- Для реализации программы используются пособия из УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 10 класса общеобразовательных организаций под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ: Астрель, 2014 г.

1) для педагога:

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

2) для обучающихся:

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

Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. На изучение данного предмета отводится 34 часа (1 час в неделю). Так как часть уроков заведомо попадают на праздничные дни (5 ноября, 31 декабря), то программа осваивается за 32 часа за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по ОБЖ проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Цели и задачи изучения курса

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 РФ 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 АСР, организация санитарной обработки людей после выхода из зоны заражения. Организация ГО в школах, её предназначение. План ГО школы. Обязанности обучаемых.

Раздел II. 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов по разделам, темам	Количество часов с учетом изменений
	Раздел I. 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	9
	Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	7	7
	Глава 3. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения	7	6
	Раздел IV. Здоровый образ жизни	9	9
	Глава 4. Основы формирования здорового образа жизни	9	9
	Итого за год:	34	32

Планируемые результаты освоения учебного курса:

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;
- Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий ЧС.

Личностные результаты:

- Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- Формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Формирование антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Предметные результаты:

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 получают 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, исключая 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.