

**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 31.08.2022г.
руководитель МО
_____ **Сафронова Г.Н.**

Согласовано:

зам. руководителя по УВР
_____ **Матвиенко Е.В.**
от «__» _____ 2022г.

Утверждено:

Руководитель СП
_____ **Аксёнов А.М.**
Распоряжение № _____
от «__» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Класс (уровень), на котором
изучается учебный курс**

10 (среднее общее образование)

Предметная область

Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Основы безопасности жизнедеятельности

Учебный год

2022 – 2023

Количество часов в год

34

Количество часов в неделю

1

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Пономарев П.В.

Квалификационная категория: нет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОБЖ на 2022/23 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 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»;
- 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 2022 – 2023 учебный год;
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.;
- Концепции преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года);
- Учебного плана среднего общего образования школы на 2022 – 2023 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.

На изучение данного предмета отводится 34 часа (1 час в неделю)

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.

Настоящая рабочая программа предназначена для формирования у обучающихся в 8-9 классах основ индивидуальной культуры безопасности жизнедеятельности, необходимой человеку для жизни в условиях техногенной, природной, социальной и информационной сфер деятельности на современном этапе. В процессе освоения данной рабочей программы по ОБЖ обучающиеся приобретут необходимые знания, умения, навыки и сформируют компетенции для обеспечения безопасной жизнедеятельности в обществе в условиях современного мира, в том числе с учётом региональных особенностей.

Учитывая положения Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности, при разработке программы учитель использовал сочетание новых и традиционных подходов к изучению вопросов комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах, в том числе в социальной среде: противодействие вовлечению в деструктивные молодёжные сообщества, обеспечение информационной безопасности, а также защита прав потребителей и др. Особое внимание уделяется антиэкстремистской и антитеррористической безопасности, а также общегосударственной системе защиты личности, общества, государства от террористических угроз.

Обучение по новой программе будет способствовать выработке у учащихся умений распознавать угрозы, нейтрализовать конфликтные ситуации, решать сложные вопросы социального характера, грамотно вести себя при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

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.

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 личного 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, потребности 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.

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ОБЖ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	Раздел I. Безопасность личности, общества и государства.	18
1	Глава 1. Основы комплексной безопасности. Защита населения от внешних и внутренних угроз.	8
2	Глава 2. Гражданская оборона – составная часть обороноспособности страны	10
	Раздел II. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях	7
3	Глава 3. Опасные и чрезвычайные ситуации и правила безопасного поведения	7
	Раздел IV. Здоровый образ жизни	9
4	Глава 4. Основы формирования здорового образа жизни	9
	Итого за год:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.
1	Основные направления национальной безопасности России	1.09	
2	Государственная и общественная безопасность	8.09	
3	Обеспечение национальной безопасности России на международной арене	15.09	
4	Законодательные и нормативно- правовые акты РФ по обеспечению безопасности	22.09	
5	Права и обязанности граждан РФ в области обороны	29.09	
6	Оповещение населения об опасностях, возникающих в ЧС военного и мирного времени	13.10	
7	Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ЧС мирного и военного времени	20.10	
8	Средства индивидуальной защиты	27.10	
9	Мероприятия по защите населения при угрозе ЧС и применения современных средств поражения.	3.11	
10	Организация гражданской обороны в общеобразовательных учреждениях	10.11	
11	История создания и развития вооруженных сил России	17.11	
12	История создания и развития вооруженных сил России	1.12	
13	Состав и структура Вооруженных Сил Российской Федерации	8.12	
14	Виды Вооруженных Сил Российской Федерации, рода Вооруженных Сил Российской Федерации, рода войск	15.12	
15	Отдельные рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации и их предназначение	22.12	
16	Другие войска, их состав и предназначение	29.12	
17	Воинская обязанность граждан. Постановка на первоначальный воинский учет.	12.01	
18	Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации-закон воинской жизни.	19.01	
19	Основные виды военно-профессиональной деятельности.	26.01	
20	Размещение и быт военнослужащих.	2.02	
21	Суточный наряд.	9.02	
22	Строевая подготовка..	16.02	
23	Огневая подготовка.	2.03	
24	Основы тактической подготовки.	9.03	
25	Учебные сборы.	16.03	

26	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	23.03	
27	Здоровье человека и его физическое развитие.	30.03	
28	Культура питания.	6.04	
29	Здоровый образ жизни	20.04	
30	Здоровый образ жизни	27.04	
31	Здоровый образ жизни	4.05	
32	Повторение	11.05	
33	Повторение	18.05	
34	Повторение	25.05	