**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_( Э.А.Довгаль)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «28» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по правилам здорового образа и**

**безопасности**

**10 « Б » класс (вариант 2)**

|  |
| --- |
| Разработала:  Учитель Мороз Юлия Александровна |

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по правилам здорового образа и безопасности для 10 класса разработана на основании нормативных документов

:

* примерной программы основного общего образования по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для 5-9 классов (М.: Просвещение, 2010) и авторской программы: Основы безопасности жизнедеятельности: 7-9 классы: программа / Н.Ф. Виноградовой, Д.В. Смирнова, М.: Вента-Граф, 2014 – 48 с.
* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
* приказа Министерства просвещения Российской Федерации» 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";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы САНПИН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 N 858 "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 и установления предельного срока использования исключенных учебников";

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание типовой программы, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения правил здорового образа и безопасности . Рабочая программа по правил здорового образа и безопасности представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; количество учебных часов; цели; задачи; перечень обязательной и дополнительной литературы для учителя и обучающихся; основное содержание программы; требования к уровню подготовки обучающихся; учебно-тематическое планирование.

Программа по правил здорового образа и безопасности для 10 класса является компенсаторно-адаптационной и составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные сведения, и рассчитана на 34 часа учебного времени в год, 1 час в неделю.

**Цель предмета** – создание условий для воспитания личности безопасного типа, умения применять полученные знания в повседневной жизни и в различных жизненных ситуациях.

**Задачи :**

* подготовка к самостоятельной жизни;
* формирование знаний и умений, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья;
* повышение уровня общего развития обучающихся, способности к социальной адаптации в обществе.
* воспитание ответственного отношения к личной безопасности, безопасности окружающих.

Содержание рабочей программы выстроено по темам с выделением разделов:

1. Здоровый образ жизни.
2. Когда человек сам себе враг
3. Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни
4. Чрезвычайные ситуации природного характера
5. Чрезвычайные ситуации техногенного характера
6. Чрезвычайные ситуации социального характера.
7. Национальная безопасность Российской федерации.

Основной принцип реализации программы – обучение в процессе конкретной практической, коррекционной деятельности, которая учитывает познавательные потребности школьников.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться), в связи с особенностями состояния здоровья обучающихся коррекционной школы. Основной формой обучения являются учебные занятия практической направленности. Приоритетными методами являются упражнения, практические, учебно-практические работы.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения правил здорового образа и безопасности ученик должен

**Знать:**

* иметь представление о физическом, психологическом, социальном и репродуктивном здоровье;
* рекомендации специалистов в области безопасности жизнедеятельности по правилам безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
* приемы и правила оказания первой доврачебной помощи.
* потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
* меры безопасности при активном отдыхе в природных условиях;
* основные положения Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению безопасности личности, общества и государства;
* наиболее часто возникающие чрезвычайные ситуации социального характера, их последствия и классификацию;
* организацию защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и социального характера в Российской Федерации;
* права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;

**Уметь:**

* предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
* действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очага возгорания;
* соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
* перечислить последовательность действий при оповещении возникновения угрозы чрезвычайной ситуации и во время чрезвычайной ситуации.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Вводное занятие** | **1 ч** |
| **2** | **Здоровый образ жизни.** | **4 ч** |
| **3** | **Когда человек сам себе враг** | **6 ч** |
| **4** | **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни** | **9 ч** |
| **5** | **Чрезвычайные ситуации природного характера** | **5 ч** |
| **6** | **Чрезвычайные ситуации техногенного характера** | **2ч** |
| **7** | **Чрезвычайные ситуации социального характера.** | **3 ч** |
| **8** | **Национальная безопасность Российской федерации.** | **2 ч** |
| **9** | **Итоговое повторение и обобщение** | **1ч** |
|  | **всего** | **34** |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Примечание** |
| 1 четверть | | | | |
| 1. | Введение. | 1 | 04.09.2024 |  |
| **Здоровый образ жизни.** | | | | |
| 2. | Что такое здоровый образ жизни.  Что такое физическое здоровье. | 1 | 11.09 |  |
| 3. | Правила рационального питания.  Белки, углеводы и жиры. | 1 | 18.09 |  |
| 4. | Воздействие шумов на организм человека. | 1 | 25.09 |  |
| 5. | Компьютер и здоровье.  Информационная безопасность. | 1 | 02.10 |  |
| **Когда человек сам себе враг** | | | | |
| 6 | Влияние курения на растущий организм. | 1 | 09.10 |  |
| 7 | Просмотр фильма «Табак. Секреты манипуляций» | 1 | 16.10 |  |
| 8 | Алкоголь разрушает личность.  Воздействие алкоголя на организм. | 1 | 23.10 |  |
| 2 четверть | | | | |
| 9 | Алкоголь. Отравление. Первая помощь. Токсикомания | 1 | 06.11 |  |
| 10 | Что такое наркотики и наркомания.  Воздействие наркотиков на организм. | 1 | 13.11 |  |
|  |
| 11 | Просмотр фильма «Незримая война» | 1 | 20.11. |  |
| **Опасности, подстерегающие нас в повседневной жизни** | | | |  |
| 12 | Пожар. Причины. Поражающие факторы. | 1 | 27.11 |  |
| 13 | Средства пожаротушения. | 1 | 04.12 |  |
| 14 | Помощь при ожогах. | 1 | 11.12 |  |
| 15 | Оценка обстановки при электротравмах, первая помощь. | 1 | 18.12 |  |
| 16 | Правила пользования газовыми приборами.  Первая помощь при отравлении газом. | 1 | 25.12. |  |
| 3 четверть | | | | |
| 17 | Правила безопасности при пользовании бытовой химией. | 1 | 15.01. |  |
| 18 | Ядохимикаты. Уксусная кислота. Первая помощь. | 1 | 22.01 |  |
| 19 | Правила поведения при нападении. Подручные средства самообороны. | 1 | 29.01 |  |
| 20 | Переломы. Виды. Первая помощь.  Способы транспортировки пострадавших. | 1 | 05.02 |  |
| **Чрезвычайные ситуации природного характера** | | | | |
| 21 | Землетрясение. Правила поведения во время землетрясения. | 1 | 12.02 |  |
| 22 | Извержение вулкана. Поведение во время извержения вулкана. | 1 | 19.02 |  |
| 23 | Поведение при угрозе схода селей, снежных лавин и оползней. | 1 | 26.02 |  |
| 24 | Ураганы, бури, смерчи. Действия во время урагана, бури, смерча. | 1 | 05.03 |  |
| 25 | Цунами. Предвестники. Правила поведения. | 1 | 12.03 |  |
| **Чрезвычайные ситуации техногенного характера** | | | | |
| 26 | Просмотр фильма «Техногенные ЧС» | 1 | 19.03 |  |
| 4 четверть | | | | |
| 27 | Система оповещения. Общие правила эвакуации. | 1 | 02.04 |  |
| **Чрезвычайные ситуации социального характера.** | | | | |
| 28 | Что такое экстремизм и терроризм. | 1 | 09.04 |  |
| 29 | Законодательство РФ о противодействии экстремизму и терроризму. | 1 | 16.04 |  |
| 30 | Просмотр фильма «Как уберечься при теракте на транспорте» | 1 | 23.04 |  |
| 31 | Что такое национальная безопасность РФ.  Условия обеспечения национальной безопасности в РФ. | 1 | 30.04 |  |
| **Национальная безопасность Российской федерации** | | | | |
| 32 | Просмотр фильма «Современные защитные сооружения ГО» | 1 | 07.05 |  |
| 33 | Правила поведение на водоёмах в летний период | 1 | 14.05 |  |
| 34 | Итоговое повторение и обобщение | 1 | 21.05 |  |
| **Всего: 34 часов.** | | | | |

План проверен:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 года

Заместитель директора

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** О. Н. Персидская

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ И ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Учебно- методический комплекс**

* Программы для учащихся общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11классы. Под ред юл. Воробьева М.: Дро2007   
  **Методическая литература**
* УМК (Учебники, методические пособия к учебникам) 5 - 7 классы /Латчук В.Н., Марков В.В., Маслов А.Г. М.: Дрофа, 2005, 2009, 2010. 8-9 классы /Вангородский С.Н, Кузнецов М.И, Латчук В.Н. М.:Дрофа, 2004,2010.0БЖ. Терроризм и безопасность человека: учебно- методическое пособие. Миронов *С.,* Латчук В.Н.,
* Игровые занятия в курсе «ОБЖ» 5-9 кл. Маслов А.Г.   
  **Учебники**
* ОБЖ: 5-й-9-й кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений;/МЛ. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. М.: АСТ: Астрель, 2008 - 174, [2], с ил. НОВЫЙ. (основной учебник).