

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Примерной программы основного общего образования по ОБЖ.
3. Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05 марта 2004 г. № 1089;
4. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03.2004;
5. Приказ Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
6. Федерального перечня учебников на 2015-2016 учебный год, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
7. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
8. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года « О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»

### Цели

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» в основной общеобразовательной школе направлен на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении;
- **развитие** качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни, обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- **воспитание** чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- **овладение умениями** предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую медицинскую помощь.

## **ЗАДАЧИ:**

В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» на этапе основного общего образования являются:

- использование для познания окружающего мира различных методов наблюдения и моделирования;
- выделение характерных причинно-следственных связей;
- творческое решение учебных и практических задач;
- сравнение, сопоставление, классификация, ранжирование объектов по одному или нескольким предложенным основаниям, критериям;
- самостоятельное выполнение различных творческих работ, участие в проектной деятельности;
- использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

Рабочая программа предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса и включает плакаты, раздаточный материал, аудио и видеотехнику.

В данном тематическом плане реализованы требования федеральных законов: «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера»», «Об охране окружающей среды», «О безопасности дорожного движения», дополнительно внесении изменения к правилам дорожного движения (касающиеся велосипедистов, пассажиров, пешеходов, и водителей транспортных средств.

В ходе изучения предмета обучающиеся получают знания о здоровом образе жизни, о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, их последствиях и мероприятиях, проводимых государством по защите населения. Большое значение придается также формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек, привитию навыков по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим.

Федеральный базисный план для образовательных учреждений РФ отводит 35 часов из расчета 1 час в неделю для обязательного изучения ОБЖ на базовом уровне 3 ступени среднего общего образования в 10 классе. Отличительной особенностью рабочей программы по сравнению с примерной программой является изменение количества часов (35 час на 34 часа) за счет резерва времени на основании графика учебного процесса на 2016-2017 г.г

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОД.** Форма итоговой аттестации - контрольная работа, тесты.

## **Ведущие формы и методы, технологии обучения**

**Форма:** урок.

### **Типы уроков**

- урок изучения и первичного закрепление новых знаний;
- урок закрепления знаний;
- урок комплексного применения ЗУН обучающимися;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок контроля, оценки и коррекции знаний учащихся
- комбинированный урок

### Методы обучения:

Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, словесные, наглядные, практические, игровые, исследовательский, проблемный, эвристическая беседа частично-поисковый, обобщение, итоговый контроль

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные

Для осуществления образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий: ИКТ, личностно - ориентированное обучение, дифференцированное обучение; здоровьесберегающие технологии; игровые технологии

### Принципы обучения:

- принцип научности;
- связи теории с практикой;
- системности;
- принцип сознательности и активности в обучении;
- доступность;
- принцип прочности усвоения знаний.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения: контрольная работа ,самостоятельная работа ,тесты , фронтальный и индивидуальный опросы, зачёт, работа по карточке, взаимоконтроль.

## Обоснование выбора учебно-методического комплекта для реализации рабочей учебной программы:

Учебно – методический комплект по ОБЖ для 10класса состоит из:

- учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс 2008 год,Под редакцией А. Т. Смирнова.
- Поурочное планирование для преподавателей А.Т.Смирнов

Учебник доступен для самостоятельного изучения предложенных тем и предназначен для обеспечения базового уровня подготовки учащихся в образовательных учреждениях с учетом перспектив развития содержания образования в области безопасности и соответствуют Государственному стандарту общего образования. Учебник содержит необходимый теоретический материал соответствующий базовому уровню. В учебнике содержится теоретический материал доступный для самостоятельного изучения теоретических знаний. После изучения каждой главы имеется практическая работа для закрепления основного содержания знаний и умения

### Тематический план

Наименование разделов тем	Кол. Час.	Втом числе практич. и проверочных работработ
1.Безопасность и защита человека в опасных ЧС	13 часов	3 часа
2.Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10 час.	3 часа
3.Основы военной службы	11 часов	1 час
Итого:	34часа	8 часов

## Практические работы

1. Правила безопасного поведения на воде.
2. Автономное существование человека в природе
3. Защита населения от АХОВ.
4. Эвакуация

Контрольные работы .

- Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера № 1.
  - Биологические ритмы № 2
  - Памяти поколений - дни воинской славы России № 3
- ИТОГОВАЯ и промежуточная работа в виде тестирования

## **Основное содержание программы**

### **1. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни**

#### **1.1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**

Здоровье физическое и духовное. Режим труда и отдыха. Умственная и физическая работоспособность. Режим дня. Профилактика переутомления. Движение — естественная потребность организма.

Физическая культура и закаливание. Личная гигиена.

Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Табакокурение и его последствия для организма курящего и окружающих людей. Алкоголь и его влияние на здоровье подростка.

Наркомания, токсикомания и другие вредные привычки.

#### **1. 2. Правила обеспечения безопасности дорожного движения**

Дорожное движение и его участники: пешеходы, пассажиры, водители. Дорога и ее составные части. Причины дорожно-транспортных происшествий. Правила безопасного поведения пешехода на дорогах. Правила безопасного поведения велосипедиста на дороге.

Краткая характеристика современных видов транспорта. Правила безопасного поведения пассажиров на транспорте.

#### **1. 3. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре**

Причины возникновения пожаров в жилых и общественных зданиях. Меры пожарной безопасности при эксплуатации электробытовых и газовых приборов, отопительных печей, применении источников открытого огня.

Правила безопасного поведения при пожаре в доме (квартире, подъезде, балконе, подвале). Способы эвакуации из горящего здания.

Возникновение пожара на транспорте и его причины. Правила безопасного поведения в случае возникновения пожара на транспорте.

#### **1. 4. Правила безопасного поведения на воде**

Правила безопасного поведения на воде. Особенности состояния водоемов в разное время года. Соблюдение правил безопасности при купании в оборудованных и необорудованных местах.

Опасность водоемов зимой. Меры предосторожности при движении по льду. Оказание само- и взаимопомощи терпящим бедствие на воде.

#### **1. 5. Правила безопасного поведения в быту**

Опасность, возникающая при нарушении правил обращения с электрическими и электронными приборами. Правила безопасного использования электрических и электронных приборов. Компьютер и здоровье.

Опасные вещества и средства бытовой химии. Опасности, возникающие при нарушении правил пользования ими. Действие опасных веществ и препаратов бытовой химии на организм человека и правила оказания помощи при отравлениях и ожогах.

Правила безопасного использования различных инструментов при выполнении хозяйственных работ дома.

#### **1. 6. Правила поведения на природе**

Автономное существование человека в природе. Правила безопасного поведения человека при вынужденном автономном существовании в природных условиях. Правила ориентирования на местности. Оборудование временного жилища (укрытия). Способы добывания огня. Обеспечение водой и питанием. Сигналы бедствия.

#### **1.7. Нарушение экологического равновесия в местах проживания**

Влияние деятельности человека на окружающую среду. Экология и экологическая безопасность.

Загрязнение атмосферы, вод, почв. *Понятие о предельно допустимых концентрациях загрязняющих веществ.*

Краткая характеристика состояния окружающей среды в регионе и месте проживания.

Правила безопасного поведения в экологически неблагоприятных районах.

#### **1. 8. Правила безопасного поведения в криминогенных ситуациях**

Правила профилактики и самозащиты от нападения насильников и хулиганов. Самооценка поведения. Психологические приемы самозащиты.

Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте.

Правила обеспечения сохранности личных вещей. Правила защиты от мошенников. Основные виды мошенничества, с которыми наиболее часто приходится встречаться в повседневной жизни.

Меры предосторожности при обнаружении взрывного устройства. Поведение человека при захвате его террористами в качестве заложника. Меры безопасности при освобождении заложников сотрудниками спецслужб.

Правила безопасного поведения в толпе. Психологическая картина толпы. Поведение толпы при возникновении паники. Рекомендации по правилам безопасного поведения в толпе.

## 2. Оказание первой медицинской помощи

Медицинская (домашняя) аптечка. Перевязочные и лекарственные средства. Средства индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз ГП-7, детский противогаз ПДФ-Ш). Их использование.

Первая медицинская помощь при травмах. Способы остановки кровотечений.

Первая медицинская помощь при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавших.

Первая медицинская помощь при отравлениях газами, пищевыми продуктами, средствами бытовой химии, лекарствами.

Первая медицинская помощь при утоплении и удушении.

Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожении.

## 3. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

### 3.1. Чрезвычайные ситуации природного характера, их последствия и правила безопасного поведения

Землетрясения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о землетрясении, во время и после землетрясений.

Вулканы и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при извержении вулканов.

Оползни, сели, обвалы, лавины и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении об угрозе схода селя, оползня, обвала. Правила безопасного поведения во время и после схода селя, оползня, обвала, а также безопасного выхода из зоны стихийного бедствия.

Ураганы, бури, смерчи и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о приближении урагана, бури, смерча. Правила безопасного поведения во время и после ураганов, бури, смерча.

Наводнения и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о наводнениях, во время и после наводнений.

Цунами и их поражающие факторы. Правила безопасного поведения при заблаговременном оповещении о цунами, во время прихода и после цунами.

Природные пожары (лесные, торфяные, степные) и их характеристика. Предупреждение природных пожаров. Правила безопасного поведения при возникновении природных пожаров.

### **3.2. Чрезвычайные ситуации техногенного характера и правила безопасного поведения**

Понятие о промышленных авариях и катастрофах. Потенциально опасные объекты.

Пожары и взрывы, их характеристика, пожаровзрывоопасные объекты. Правила безопасного поведения при пожарах и взрывах

Промышленные аварии с выбросом опасных химических веществ. Химически опасные объекты производства. Аварийно химически опасные вещества (АХОВ) их характеристика и поражающие факторы. Защита населения от АХОВ. Правила безопасного поведения при авариях с выбросом опасного химического вещества.

Аварии на радиационно опасных объектах. Правила безопасного поведения при радиационных авариях.

Гидродинамические аварии. Правила безопасного поведения при угрозе и в ходе наводнения при гидродинамической аварии.

### **3.3. Организация защиты населения от чрезвычайных ситуаций**

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Речевая информация, передаваемая по радио, приемнику, телевизору о чрезвычайных ситуациях.

Инженерная, радиационная и химическая защита населения.

Эвакуация. Обязанности и правила поведения людей при эвакуации.

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

### **Знать/понимать**

- основы здорового образа жизни; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и их профилактику;
- правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера;
- способы безопасного поведения в природной среде: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

### **Уметь**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- пользоваться средствами индивидуальной защиты (противогазом, респиратором, ватно-марлевой повязкой, домашней медицинской аптечкой) и средствами коллективной защиты;
- вести себя в криминогенных ситуациях и в местах большого скопления людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- обеспечения личной безопасности на улицах и дорогах;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения пассажиров в общественном транспорте;

- пользования бытовыми приборами и инструментами;
- проявления бдительности и поведения при угрозе террористического акта;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

## **Критерий и нормы оценки знаний учащихся**

### **Критерии и норма оценки устного ответа**

В основу критериев оценивания обучающихся положены объективность и единый подход

**Оценка «5»** ставится, если обучающийся:

- 1) показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;
- 2) умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;
- 3) самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся:

- 1) показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух

недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя;

- 2) умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутриспредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины.
- 3) не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся:

- 1) усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
- 2) допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении; испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий; отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает определенные положения, имеющие важное значение в этом тексте;
- 3) обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизводстве текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну – две грубые ошибки.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся:

- 1) не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений;
- 2) не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- 3) при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

### ***Примечание.***

По окончании устного ответа обучающегося педагогом дается краткий анализ ответа, объявляется мотивированная оценка. Возможно привлечение других обучающихся для анализа ответа, самоанализ, предложение оценки.

### **Критерии оценки письменных заданий (К.Р. ,С.Р. , тесты)**

Основным критерием эффективности усвоения обучающимися теоретического материала и применять его на практике считают коэффициент усвоения учебного материала -  $K_y$ . Он определяется как отношение правильных ответов учащихся в контрольной работе к общему количеству вопросов (по В.П. Беспалько):  $K_y = N / K$

Где  $N$  - количество правильных ответов обучающегося на вопросы контрольной работы, теста;  $K$  - общее количество вопросов в контрольной работе или тесте.

Если  $K_y > 0,6$ , то учебный материал программы обучения считается усвоенным.

Текущие и итоговые знания и умения обучающихся оцениваются по пятибалльной системе. Оценка:

«5» - ставится за правильное выполнение всех заданий ( $K_y > 0,9$ );

«4» - за 70 – 90% правильно выполненных заданий ( $0,7 = K_y < 0,9$ );

«3» - за 60 % правильно выполненных заданий ( $0,7 > K_y > 0,6$ ).

Для сокращения времени, затрачиваемого на итоговый контроль, чаще используются тестовые задания, которые применяются в различных вариациях:

- с выбором одного, двух или нескольких правильных ответов из предложенных;
- на соответствие;
- с требуемым текстовым заполнением;
  
- на установление правильной последовательности действий.

### **Критерии оценки выполнения практических заданий**

**Оценка «5»** - работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, качественно и творчески

**Оценка «4»** - работа выполнена в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, при выполнении отдельных операций допущены небольшие отклонения.

**Оценка «3»** - работа выполнена в указанное время, самостоятельно, с нарушением технологической последовательности, отдельные операции выполнены с отклонением.

**Оценка «2»** - обучающийся самостоятельно не справился с работой, технологическая последовательность нарушена, при выполнении операций допущены большие отклонения.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для учащихся**

- Смирнов А.Т. **Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класс** **Общеобразовательных учреждений** под редакцией А.Т. Смирнова. –М; Просвещение, 2007 г.

**Для учителей**

- Смирнов А.Т. **Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 10 класс** **Общеобразовательных учреждений** под редакцией А.Т.Смирнова.-М:Просвещение, 2008г.

-**Поурочное планирование для преподавателей**  
**общеобразовательных учреждений** под редакцией А.Т. Смирнова. 10 класс.